Идёт подписка для жителей Крыма. Подписной индекс **88005**

Здоровье Медицина Жизнь

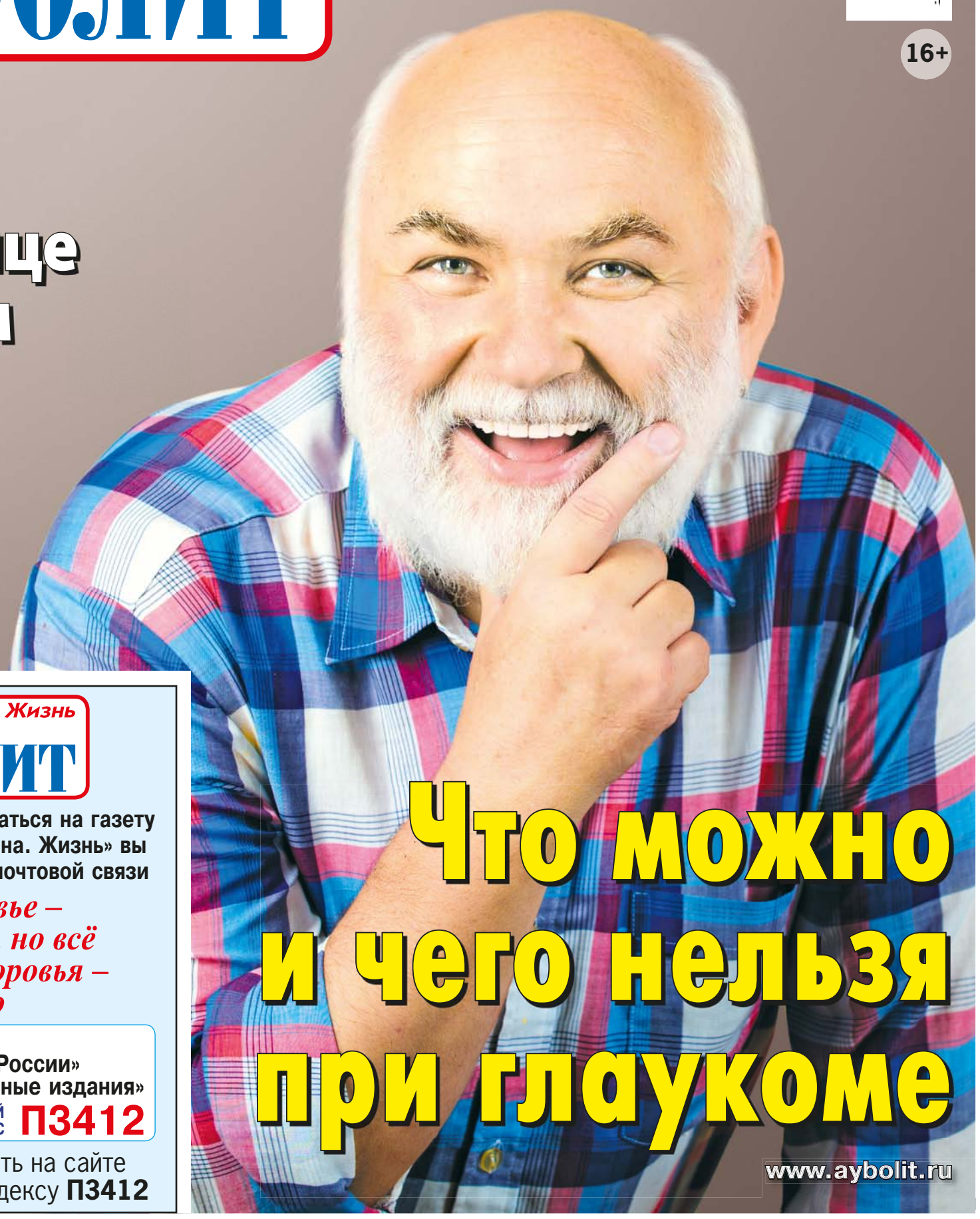
Айболит

№25 (657) 2021

16+

Возиться в песочнице взрослым полезно

стр. 2



Что можно и чего нельзя при глаукоме

www.aybolit.ru

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

Думай, думай

Купить дженерики или лекарства подороже?..

Можно ли заменять дорогие лекарства более дешевыми?

85% лекарственных препаратов, которые продаются в России, — дженерики. Так называются аналоги оригинальных средств. В их составе те же компоненты, что и у оригинала. Разница в технологии их производства и в том, что дженерики чаще всего не проходят клинических испытаний. Поэтому стоят они в разы меньше. На разработку нового препарата уходит несколько лет и около 2 млн долларов. За это время лекарство проходит многочисленные испытания и исследования. Естественно, многие компании тут же начинают выпуск аналогичного препарата. В нем дублируются те же компоненты, что и в оригинале, но подбираются «опытным путем». Правильно изготовленный дженерик должен и по составу, и по текстуре, и по скорости распада полностью соответствовать оригиналу. Иначе это «нечто» может проявить себя в организме вполне неожиданно.

Есть сведения о более низкой эффективности препаратов-аналогов и существенных различиях по составляющим компонентам у дженериков и оригинальных препаратов. Так, при исследовании лекарств для снижения холестерина из четырех аналогов два не соответствовали первоначальному препарату. Сейчас в России проводится масштабная работа, которая уже позволила исключить некоторые некачественные дженерики из продажи.

В РОССИИ ДВЕ БЕДЫ: ПЛОХО ЖИВЕМ И КАК ОТ ЭТОГО ПОХУДЕТЬ.

Знаете ли вы, что...

Ежедневный прием аспирина в низких дозах для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний не приносит пользы для здоровья людей старше 60 лет. Такие рекомендации теперь дают американские врачи своим пациентам. Исследования показали, что риск желудочно-кишечных кровотечений, внутричерепного кровоизлияния и геморрагического инсульта увеличивается с возрастом. Аспирин не стоит принимать также при наличии диабета, язвенной болезни, заболеваний печени, артериальной гипертонии и курящим мужчинам.

Новости

Никотин для пользы тела

Никотин собираются использовать для лечения болезни Альцгеймера. Ученые-неврологи выявили противовоспалительное свойство никотина, его способность успокаивать психику и нормализовать обмен веществ в мозге и работают над созданием новых антидепрессантов из никотина.

Есть шанс оглохнуть — на то есть причины

Канадские ученые обнаружили связь метаболического синдрома с потерей слуха. Нейросенсорная тугоухость — частичная или полная потеря слуха — развивается неожиданно в течение нескольких часов или при пробуждении. Зачастую она поражает одно ухо. Причины — инфекции, нарушения кровообращения, вредные для слуха лекарства. Если при этом у пациента имеется диагноз метаболический синдром, у него больше шансов оглохнуть окончательно.

Омега-3 не должно быть много

Длительный прием жирных омега-3 кислот провоцирует фибрилляцию предсердий. Риск повышается, если принимать более 1 грамма омега-3 в день. В течение 8 лет в разных странах проведено 7 исследований, в которых участвовало более 80000 пациентов. Некоторых любителей омега-3 жирных кислот пришлось госпитализировать.

Авось поможет

■ У ВАС БРОНХИТ, ОДЫШКА? ЗАЛЕЙТЕ 1/2 СТАКАНА ЗЕРЕН ОВСА 2 Л МОЛОКА. ТОМИТЕ В ДУХОВКЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 1,5 ЧАСА. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО СТАКАНУ ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ.

■ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ПРОСТУДИЛИСЬ? ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА? ЗАПЕРШИЛО В НОСОГЛОТКЕ? ВСЫПЬТЕ 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ КУРКУМЫ В СТАКАН ГОРЯЧЕГО МОЛОКА ИЛИ ЧАЯ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ. ВЫПЕЙТЕ И ЛЯГТЕ ПОД ОДЕЯЛО, ЧТОБЫ ПРОПОТЕТЬ. ЧЕРЕЗ ЧАС ОТ БОЛЕЗНИ И СЛЕДА НЕ ОСТАНЕТСЯ.

■ ПРИ АНГИНЕ, ВОСПАЛЕНИИ ДЕСЕН И СЛИЗИСТОЙ РТА РАЗМЕШАЙТЕ В СТАКАНЕ ТЕПЛОЙ ВОДЫ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ КУРКУМЫ И СОЛИ И ПОЛОЩИТЕ РОТ. ЭТИМ ЖЕ РАСТВОРОМ ПРОМЫВАЙТЕ НОСОГЛОТКУ — ТАК МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСМОРКА ЗА СУТКИ.

Рекомендуем

Песочница для взрослых

Успокоим нервы

Возиться в песочнице полезно в любом возрасте. О песке как о способе лечения впервые заговорил швейцарский психоаналитик Карл Густав Юнг.

Это ему принадлежит известная фраза: «Часто руки знают, как распутать то, над чем тщетно бьется разум». Сегодня песочную терапию рекомендуют и детям, и взрослым. Песок — удивительный материал. Как приятно по нему ходить, погружать в него руки, пропуская песчинки через пальцы. Мельчайшие частицы активизируют чувствительные нервные окончания на кончиках пальцев, задействована мелкая моторика рук, координация, пластика. Занятия с песком, создание разных фигурок и замков из сыпучего материала успокаивают, избавляют от негативных переживаний и порой помогают найти пути решения проблем. Детские психологи, чтобы определить душевное состояние маленьких пациентов, часто предлагают им нарисовать что-нибудь на песке. Песочные рисунки, в отличие от тех, что на бумаге, не требуют никаких умений. Можно быстро исправить ошибку, и для детей в тревожном состоянии, которые боятся сделать что-либо не так, это очень важно. Кроме того, малышам трудно высказывать словами свои переживания, а они бывают слишком болезненными. Песочные композиции делают это за них. Со стороны кажется, что психолог просто играет с ребенком. Вот ладони скользят по поверхности песка, длинными струйками он сыпется с высоты. Что тут особенного? Для непосвященного человека ничего. Но психолог видит, как от сеанса к сеансу ослабевает спазм кистей, как ребенок расслабляется и успокаивается.

Любые действия с песком успокаивают, это приятное медитативное занятие. Перебирать песок, рисовать на нем змейки, зигзаги, скользить по поверхности рекомендуется не только детям, но и взрослым, склонным к повышенной тревожности, излишним переживаниям, апатии и депрессии.

Совет от психолога на каждый день: позвольте себе ненадолго впасть в детство. Стройте замок, лепите куличи и пирожки, пересыпайте песок из ладони в ладонь, рисуйте узоры... И для этого не нужно ждать лета. Можно купить песок для творчества в канцелярском магазине. Если после этого вам станет спокойнее, считайте, что песочная терапия помогла и вам.

М. П. Исхакова, психолог

Хотите иметь белые зубы?

ПОТРИТЕ БАНАНОВОЙ КОЖУРОЙ ДЕСНЫ ВОКРУГ ЗУБОВ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ МИНУТ. МИНЕРАЛЫ ВПИТАЮТСЯ И ОТБЕЛЯТ ЗУБЫ.

К шпоре приложила свежую корку граната

Расскажу, как избавилась от шпоры. Это лечение посоветовала соседка — бабушка Нюра, которая знает огромное количество народных рецептов. Вечером я парила ноги в горячем, чтобы можно было еле терпеть, содовом растворе (1 ст. ложка соды на 2 л воды) и насухо вытирала полотенцем. Затем разрезала гранат пополам, зерна оставляла для еды, а корки чашечками прикладывала на ночь к распаренным пяткам и укрепляла бинтом. Еще готовила настойку одуванчика: 50 цветков заливала стаканом нашатырного спирта, настаивала 2 недели в темном месте, процеживала и смазывала настойкой больные пятки, чередуя с компрессами с гранатовой коркой. На лечение ушло около месяца. Шпоры перестали меня беспокоить.

О. В. Новицкая, Краснодарский край

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Глаукома: диагноз, но не приговор

Пять лет назад мне измерили внутриглазное давление. Оно оказалось повышенным. Выписали капли и сказали, что надо наблюдать. Но диагноз глаукома пока не поставили. Чем она опасна? Как ее лечат?

Лариса Романовна Гулюта, Краснодарский край

Чаще всего жалоб нет

Ну разве что иногда наблюдается «затуманивание» перед глазом, чаще по утрам, после сна. А еще радужные круги, если посмотреть на источник света, боль в области глаза и соответствующей половины головы, снижение остроты зрения... Первичная глаукома развивается почти незаметно и для больного, и для окружающих его людей. Поэтому так трудно выявить болезнь на ранней стадии и своевременно начать лечение. Глаукома долго никак не проявляется, не причиняя ни боли, ни других неудобств.

Кто больше всего рискует

* Чем старше человек, тем выше риск потерять зрение от глаукомы. Каждому после 40 лет надо регулярно проверять зрение.

* Если глаукома есть (или была) у ближайших родственников, то и вы будьте начеку.

* Как правило, глаукоме сопутствуют заболевания сердечно-сосудистой системы — артериальная гипер- и гипотония, вегетососудистая дистония, мигрень, сахарный диабет...

* Близорукость более 3 диоптрий провоцирует образование глаукомы.

* Длительное применение стероидов. Этим грешат любители спорта, которые с помощью стероидов делают себе тело.

Если есть хотя бы один из перечисленных факторов риска, настоятельно рекомендуем проконсультироваться у офтальмолога!

Как диагностируют эту болезнь глаз

Внутриглазное давление измеряется методом тонометрии по Маклакову. В глаз закапывают анестезирующее средство и кладут специальный грузик на глаз. Но чаще всего применяется бесконтактный метод, не требующий предварительного закапывания капель и не вызывающий дискомфорта. Внутриглазное давление для профилактики необходимо измерять раз в год всем людям старше 40 лет и раз в месяц при наличии диагноза глаукома. Норма — 22-23 мм рт. ст.

Есть такой тест — периметрия

Его используют для определения границ полей зрения. Нормальное поле зрения позволяет видеть сразу много предметов, их величину и расположение. В начальной стадии глаукомы отклонения от нормы чаще всего не заметны. Но постепенно начинают выпадать из поля зрения небольшие участки. По мере прогрессирования глаукомы периферические границы полей зрения сужаются. На поздних стадиях сохраняется лишь трубчатое центральное зрение. В конце концов человек теряет зрение полностью.

ЛЮБИТЕЛЯМ ДАЧ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ НИЗКУЮ СКАМЕЕЧКУ ДЛЯ РАБОТЫ В САДУ И ОГОРОДЕ, ЧТОБЫ НЕ НАКЛОНЯТЬСЯ. И ПОЧАЩЕ ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВЫ.

Существуют дополнительные методы обследования, которые позволяют оценить зрительные функции на данный момент и в динамике. Это ретинотомография и оптическая когерентная томография.

СЕГОДНЯ КОЛИЧЕСТВО БОЛЬНЫХ ГЛАУКОМОЙ В МИРЕ ОКОЛО 70 МИЛЛИОНОВ. КАК МИНИМУМ СТОЛЬКО ЖЕ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ИХ ГЛАЗА ПОРАЗИЛА ЭТА БОЛЕЗНЬ, И ПРОДОЛЖАЮТ МЕДЛЕННО ТЕРЯТЬ ЗРЕНИЕ.

Лечение глаукомы

Основная задача — остановить прогрессирование болезни и дальнейшее ухудшение зрения. Вначале доктор назначает глазные капли, возможно, даже одновременно несколько разных капель. Если медикаментозное лечение не помогает и глаукома продолжает быстро прогрессировать, доктор может порекомендовать лазерное лечение. Эта амбулаторная, практически безболезненная процедура занимает всего несколько минут. В более сложных случаях, когда медикаментозная и лазерная терапия неэффективны, прибегают к оперативному вмешательству.

С того момента, как вам поставили диагноз глаукома, необходимо ежедневно закапывать капли, соблюдать все рекомендации врача и регулярно обследоваться у лечащего офтальмолога. Регулярная проверка состояния глаз необходима для оценки проводимого лечения.

Благодаря современным методам лечения большинству больных удается сохранить зрение.

Что можно и чего нельзя при глаукоме

* Старайтесь избегать стрессов и любых нервных напряжений.

* Не работайте в наклонном положении.

* Не принимайте горячие ванны и горячий душ. Сауна и баня — не для вас.

* Алкоголь и никотин усиливают дистрофию зрительного нерва.

* Любителям дач необходимо иметь низкую скамеечку для работы в саду и огороде и почаще делать перерывы.

* Умственная и умеренная физическая и зрительная нагрузки не противопоказаны.

Посидим, поедим, подумаем...

В Москве есть ресторан, где человек с хорошим зрением может представить себе, каково это — самостоятельно принимать пищу незрячему. Прием пищи в полной темноте вызывает чувство растерянности и беспомощности... Ощущение не самое приятное. Так вынуждены жить люди, потерявшие зрение из-за глаукомы. Такая слепота связана с поздней диагностикой. К сожалению, 60-80% случаев глаукомы диагностируется на поздних стадиях. Между тем нынешний уровень диагностики и наличие эффективных медицинских препаратов и хирургических методик для лечения заболевания позволяют говорить о глаукоме как диагнозе, но не приговоре. Нужно только вовремя обратиться к врачу. Иначе, какие бы современные препараты ни назначались, эффекта от них не будет.

Р. Л. Отиев, офтальмолог, врач высшей категории

На каждый день

■ Для хорошего зрения полезно съедать каждый день по 100 г бараньей печенки в течение 2-3 месяцев. Причем утром натощак или перед обедом. И еще полюбите сырую морковь, свекольный салат, фрукты, ягоды, особенно чернику.

■ Для улучшения зрения и вообще укрепления организма 100 г сока алоэ, 500 г измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда и сок 3-4 лимонов хорошо перемешайте и съедайте по десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Цифры и факты

ЧЕЛОВЕК видит окружающий мир не глазом, а мозгом. Глаза только собирают информацию об окружающем мире со скоростью 10 единиц информации в секунду, а затем передают ее в головной мозг. Причем в перевернутом виде.

РОГОВИЦЫ глаз человека и акулы схожи по строению. Хирурги-трансплантологи применяют роговицы акулы при операциях в качестве заменителя.

КАЖДЫЙ раз при смене взгляда хрусталик меняет фокус и ежесекундно фокусируется на 50 предметах.

ГЛАЗ, поворачиваясь при помощи мышц, обеспечивающих его необычную подвижность, безостановочно совершает прерывистые движения. Плавные движения совершаются, только когда человек наблюдает за движущимся объектом.

ЕСЛИ половинки шариков для пинг-понга положить на глаза и посмотреть сквозь них на красный цвет, слушая радио, настроенное на помехи, появляются яркие и сложные галлюцинации.

Работают мастера

Врачи сотворили чудо

Сегодня бесценный опыт врачей Краевой детской клинической больницы Владивостока пропагандируют в научных медицинских изданиях.

Бригада специалистов медцентра катастроф Приморского края доставила во Владивосток 5-летнюю девочку в крайне тяжелом состоянии с травмами лица, шеи, пищевода, кистей рук, переломами от укусов собаки. Бригада анестезиологов-реаниматологов, хирургов, лаборантов, фармакологов и узких специалистов 1,5 месяца боролась за ее жизнь. Ребенок был на грани жизни и смерти, но приморские врачи сотворили чудо, и малышка не осталась инвалидом. Скоро Милену выпишут из стационара, ее здоровью уже ничего не угрожает.

Травмы пищевода в практике торокальных хирургов встречаются не часто. Этот случай был уникальным. Сегодня бесценный опыт врачей Краевой детской клинической больницы Владивостока пропагандируют в научных медицинских изданиях.

Каша с календулой спасает от гастрита

Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока вылечила с помощью целебной каши. Заливала 2 ст. ложки цветков календулы стаканом кипятка. Держала на маленьком огне 10 минут под крышкой, настаивала час, процеживала. Затем доводила отвар до кипения, всыпала 3 ст. ложки овсяных хлопьев. Когда смесь загустевала, снимала с огня. Это разовая порция. Ела такую кашу 2 раза в день, добавляя 1 ст. ложку меда.

И. Н. Купцова, Смоленская обл.

Компресс из лаврушки избавил от гайморита

Лет десять назад ужасно мучилась гайморитом. Доходило до того, что в холодную и особенно ветреную погоду боялась выходить на улицу. Избавление пришло неожиданно. Приехала в гости мама. Узнав о моей беде, она тут же стала готовить для меня целительное средство. Пачку лаврового листа (50 г) залила 0,5 л воды, кипятила 5 минут и настаивала 2 часа, накрыв кастрюлю крышкой и закутав полотенцем. Лечилась я так: подогревала 1/4 часть отвара, чтобы был погорячее, смачивала в нем хлопчатобумажное полотенце и прикладывала к лицу, полностью накрыв лоб и нос. Компресс был горячим настолько, насколько я могла терпеть. Когда полотенце остывало, снова смачивала его в горячем отваре и прикладывала как компресс. Каждая такая процедура длилась 20-30 минут, делала ее 4 раза в день. Ежедневно заваривала новую пачку лаврового листа. Вообще курс такого лечения длится 10 дней, но мне хватило недели, чтобы стало легче. С тех пор гайморит меня не беспокоит.

В. Прокопенко, Ярославская обл.

Снадобье от простуды всегда под рукой

Готовлю это снадобье накануне сезона простуд, чтобы всегда было под рукой. Смешиваю 1 ст. ложку протертой клюквы, 100 г сухих перегородок грецких орехов, 30 г семян аниса, размятую мякоть крупного плода хурмы, 2-3 ст. ложки меда и 30 г порошка прополиса (сначала его замораживаю, затем измельчаю и растворяю в небольшом количестве медицинского спирта). Все заливаю 1 л водки, перемешиваю, настаиваю 22 дня в темном месте. Затем процеживаю и принимаю при простуде или для ее профилактики по 30 мл на ночь. Курс — 10-15 дней.

Т. Высоцкая, Башкортостан

Гнойнички на коже?

■ СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ СОКА КАЛИНЫ СМЕШАЙТЕ С 1/2 СТАКАНА ВОДЫ. ПРОТИРАЙТЕ ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА.

■ ОТВАР ЗЕРЕН РЖИ ПЕЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ СЫПИ.

■ СМЕШАЙТЕ 20 Г ТРАВЫ ЧИСТОТЕЛА И 100 МЛ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА. ПРОТИРАЙТЕ СМЕСЬЮ КОЖУ.

ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА НЕТ ТОРМОЗОВ, ДЛЯ НЕГО ВСЕ ДОРОГИ СКОЛЬЗКИЕ.

Знаете ли вы, что...

● Оказывается, чтобы увеличить продолжительность жизни на 20 лет, нужно всего-навсего снять с себя лишнюю одежду. Чем меньше предметов одежды носит человек на теле, тем он дольше живет, реже болеет и чувствует себя моложе, чем значится в паспорте. Возможно, причина в том, что современная одежда после стирки и химчистки содержит много химических элементов.

● Чем сильнее препарат, тем он более токсичен. Это значит, что любая передозировка может нанести организму непоправимый вред. Поэтому лечиться надо, строго соблюдая дозировку, назначенную врачом. И ни в коем случае не назначать себе лекарства самостоятельно.

Пригодится

НАМАЖЬТЕ прыщик на ночь медом и прикройте пластырем. Когда проснетесь, прыщ исчезнет без следа.

КАК похудеть? В течение 21 дня не ешьте конфеты, тортики, чипсы, белый хлеб, фастфуд, шоколад и мороженое.

НЕ можете вытащить занозу? Намажьте это место кашицей из соды, смочив ее водой. Подождите, пока заноза выскочит из кожи.

ЧУВСТВУЕТЕ, что кто-то за вами наблюдает? Зевните. Тот, кто на вас действительно смотрит исподтишка, тоже зевнет.

НЕ спится? Быстро поморгайте в течение минуты. Это поможет заснуть.

ЗАМУЧИЛ кашель? Залейте 1 ст. ложку гречки 1 стаканом воды, кипятите 10 минут на маленьком огне. Процедите и принимайте горячим, по 3-4 стакана в день.

В сердце отвёртка...

Работают мастера

Несмотря на то, что медики сейчас сильно загружены, они продолжают совершать подвиги.

■ **В РАЙОННОЙ** больнице поселка Каменоломни, Ростовской области, ЧП! Скорая привезла 28-летнего мужчину с проникающим ранением сердца. Несчастного ударили отверткой во время драки. Состояние было тяжелым. Ситуация усугублялась тем, что на операционном столе уже лежал пациент и анестезиолог находился рядом с ним. Пришлось срочно развернуть резервную операционную. Сельский хирург Георгий Гецин рассек перикард, и грудная клетка наполнилась кровью через отверстие в сердце. Врач закрыл его пальцем, наложил швы и остановил кровотечение.

Операция на работающем сердце длилась меньше часа. Сейчас жизни мужчины ничего не угрожает, кровопотерю удалось компенсировать с помощью донорской крови.

■ **В ЕКАТЕРИНБУРГЕ** онкологи и хирурги прооперировали пациента, у которого опухоль размером с большой мяч приближалась к сердцу. До него оставалось буквально несколько миллиметров. Чтобы избавиться от новообразования, пришлось удалить почти все ребра и заменить их специальной пластиной, чтобы восстановить целостность грудной клетки. Сейчас пациент проходит лечение в Свердловском онкоцентре.

Советы эндокринолога — *Для сладкоежек*

Горькие факты о сахаре

ПОПРОБУЙТЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ВООБЩЕ НЕ ЕСТЬ СЛАДКОГО. ЭТО НАВЕРНЯКА БУДЕТ НЕПРОСТО.

Самое опасное последствие злоупотребления сахаром, а еще продуктами, его содержащими, например конфетами, шоколадом и пирожными, — диабет II типа. Это эндокринное заболевание так и называется — сахарный диабет. Сегодня в мире почти 200 миллионов людей страдают диабетом. Больные с тяжелой формой вынуждены постоянно делать инъекции инсулина.

Организм человека усваивает сахар в 2 раза (а иногда и в 5 раз) быстрее, чем крахмал, превращая его в жиры. Люди, которые едят много сладкого, нередко страдают от избыточного веса. Кроме того, наша печень перерабатывает в жиры и фруктозу.

У любителей сладкого кожа стареет быстрее. Чрезмерное употребление сахара «засахаривает» кожу. Излишнее употребление сахара повышает и риск развития болезни Альцгеймера. Любители сладкого быстрее впадают в агрессию. Известно, что гиперактивность у детей и подростков усиливается от сладостей. Они становятся беспокойными, на любые мелочи реагируют более агрессивно.

Здоровая микрофлора кишечника защищает желудочно-кишечный тракт от вредоносных бактерий и помогает пищеварению. Но, если в кишечник попадает много сахара, там легко размножаются непрошеные «гости». Грибки и паразиты обожают сахар! Они провоцируют расстройство желудка. Кстати, после излишней порции сладостей иммунитет снижается на 40%, и человек рискует поймать какое-нибудь воспаление. Сахар поглощает и такой необходимый организму витамин С.

Г. М. Веревкина, эндокринолог, врач высшей категории

Шумит в ушах?

*** Капли из лукового сока.** В большой луковице сделайте углубление, всыпьте в него семена укропа. Луковицу отправьте в духовку и запекайте в таком виде, предварительно завернув в фольгу. Из горячей луковицы надо выжать сок и несколько капель закапать в ухо в теплом виде. На следующий день процедуру повторите.

*** Заваренная рябиновая кора.** Кору рябины хорошенько измельчите, 2 чайн. ложки запарьте в стакане воды на водяной бане, принимайте по 3 чайн. ложки перед едой. Курс лечения — месяц.

Исповедь пожилого человека, врача-психотерапевта

Организм устал, жить неинтересно...

У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ВСЯ ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ, А У НАС — УВЫ... ГОВОРЮ «У НАС», ПОТОМУ ЧТО МНЕ ТОЖЕ 63 ГОДА, И Я ТОЖЕ ЧАСТО РАЗМЫШЛЯЮ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ.

Понятно почему...

У каждого пожилого человека своя проблема. Но главная — одиночество. И еще депрессия. Как ни печально, настроение с возрастом, как правило, не улучшается. И все хуже здоровье. Даже если обошлось, тьфу-тьфу, без грозных болячек, все равно организм изнашивается. Тут побаливает, там ноет... Очень помогает, если начинаешь за собой следить: еда, гимнастика, прогулки перед сном... Но в обратную сторону прожитые годы все равно не отсчитываются. Слегка или сильно уставший организм вносит свою лепту в снижение эмоционального комфорта, потому что наше тело и наша психика — единое целое. И это не единственная причина ослабления желания жить. Другие иногда и расшифровывать не надо. Пенсии не хватает. Не всем поголовно людям, но очень многим, если не большинству. Пока человек работал, тоже был вроде не олигарх. А вышел на пенсию и... Моя, например, 19 000 руб. без малого. Приходится искать работу. Но чем старше — тем сложнее найти. Да и не выдерживаю пять дней по восемь часов...

Выросли дети. Пока росли, требовали столько сил и внимания, что думать было некогда о том, для чего живешь. Вот для этого и живешь, чтобы они росли. Теперь же выросли — и ты остался один. Даже если они живут на соседней улице, тот же эффект...

Исчезло главное занятие жизни. У кого какое. У кого-то бизнес, работа в поле, стройка, служба в армии... Врачам чуть легче, они долго могут работать. А водитель или продавец в какой-то момент получит «красную карточку» от той же медкомиссии.

Потихоньку исчезает круг общения. Сначала теряешь связи с коллегами по работе. Потом уменьшаются родственные связи. Тут даже не очень обидишься: дочка вся в своей семье, у нее нет времени лишний раз приехать. А иногда и позвонить. Другие близкие люди исчезают в самом прямом и печальном смысле. А кто-то сократил общение по «техническим» причинам.

Итог один: жить становится не столь интересно, как раньше. И чем старше становишься, тем неинтереснее. Причем тут прослеживается и обратная связь: у тебя плохое настроение, ты ничего не делаешь для его улучшения. От этого портится здоровье и, соответственно, еще более ухудшается настроение.

Круг замкнулся...

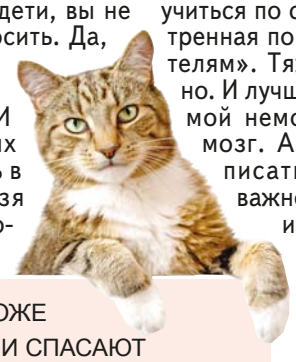
В каждом конкретном случае я, как психолог, разговариваю с пожилым человеком, пытаясь нащупать, что именно так негативно влияет на его настроение. И, как правило, причины обнаруживаются.

ПЕРЕМЕНА МЕСТ ДЕЙСТВУЕТ КАК... АНТИДЕПРЕССАНТ. ПУТЕШЕСТВУЙТЕ, ХОДИТЕ В ГОСТИ, МЕНЯЙТЕ МАРШРУТЫ ВАШИХ ПРОГУЛОК.

Иногда такому пациенту нужны психотропные лекарства. И это отдельная непростая задача. Ведь когда вам за 60 (70, 80, 90), вы, как правило, принимаете целый коктейль из таблеток. Надо не только подобрать идеальное решение, но и убедиться, что оно не будет неприятно взаимодействовать с другими препаратами. Вы возмущаетесь: «Какой психолог?! Мы старые, бедные и больные...» К сожалению, это так. А потому...

Пять причин держаться за жизнь двумя руками

■ Если у вас есть дети, вы не имеете права их бросить. Да, им сейчас за 30 (40, 50, 60). Но они все равно ваши дети. И ровно так же, как их нельзя было бросить в пять лет, их нельзя бросать и сейчас. Потому что им будет больно. Мой отец ушел в 65, тогда мне было 38. Но до сих пор, увидев в толпе похожую фигуру, начинаю всматриваться. Хотя тут же понимаю, что всматриваться незачем.



ЖИВОТНЫЕ В ДОМЕ ТОЖЕ АНТИДЕПРЕССАНТ. ОНИ СПАСАЮТ ОТ СКУКИ, РАЗВЛЕКАЮТ, РАЗНООБРАЗЯТ ЖИЗНЬ, ЛЕЧАТ. С НИМИ МОЖНО И ПОРУГАТЬСЯ — ВЫПЛЕСНУТЬ НЕГАТИВ!

■ Мы, пожилые, боимся смерти. Правда, чем старше становимся, тем меньше боимся. Но совсем равнодушных все-таки мало. Так вот, пока мы живы, наши дети в этом отношении гораздо спокойнее. Мы — их защитный рубеж. Мы делаем их защищеннее самим фактом своего, пока еще земного, существования. А как быть тем, кто бездетен? Или дети есть, но отношения с ними так и не сложились? Об этом — чуть ниже. Хотя и для «детных» пожилых людей напишу то, что важно...

■ Любимое дело. Специально не указываю какое. У каждого оно свое. Очень мощный стимул. Хотя есть, конечно, свои нюансы. Если твоя любовь — литература, можешь работать хоть до гроба. А если прежняя профессия недостижима, нужно или получать новую, или заниматься тем, что будет греть душу. Это уникальная возможность заняться тем, о чем мечтал, но по каким-то причинам не смог. Любимым делом может стать и общение с внуками, и дача с огородом. Здесь единых рецептов нет, каждому свое. Насчет новой профессии — возможности есть. Полно бесплатных курсов для пожилых людей.

■ Птица создана для полета, а человек — для самосовершенствования. В этом и смысл, и цель его жизни. Проверено на себе: на 64-м году жизни пошел учиться по специальности «Экстренная помощь детям и родителям». Тяжело... Но интересно. И лучше начинает работать мой немолодой и уставший мозг. А можно, например, писать мемуары (очень важно для семьи!!), осваивать компьютер, открыть свой маленький бизнес...

■ Жизнь прекрасна и удивительна. Возможно, это основная причина подольше оставаться на белом свете. Даже если порой она вам такой не кажется. Чтобы убедиться в этом, просто внимательнее оглядитесь.

В пожилом возрасте легко видеть негативные стороны, потому что они лежат на поверхности. Позитивные же порой скрыты от взгляда. Например, любовь к своим внукам. Или ощущение свободы, которое бывает только в детстве и... на пенсии. Каждый пожилой человек с грустью думает о прошедшей молодости. Однако многие, если не большинство, не согласились бы отказаться от пройденного пути.

И. Н. Григорьев, психотерапевт

Моё главное лекарство от варикоза — фикус

Варикоз у меня на ногах обнаружился очень давно. По молодости я не придавала значения едва заметным голубым и фиолетовым прожилкам, а когда с годами ноги к вечеру стали гудеть и болеть — было уже поздно. Диагноз и без врача стал понятен. Пришлось отказаться от каблуков и каждую свободную минуту класть ноги повыше, чтобы кровь не застаивалась. Но мой главный целитель растет у меня в комнате. Это обычный фикус. Из листьев я делаю настойку. Измельчаю 3 листа, заливаю 0,5 л водки, настаиваю неделю. Процеживаю, смачиваю хлопчатобумажную салфетку и прикладываю к больным венам. Нетуго забинтовываю. Оставляю компресс на несколько часов или на ночь. Стараюсь при этом удобно лежать. Лучше сделать 10-15 процедур, но и одна облегчит боль.

Н. И. Федосова, Краснодарский край

Стихи наших читателей

Хочешь радости немножко?

То ли радость, то ли горечь —
Завершение пути.
Пену, брызги дарит море,
То, что ищешь, не найти.
Понимаю,— не отпустит...
(Словом Бога не проймешь.)
Это море — море грусти,
И его не обойдешь.
Хочешь радости немножко?
В замороженные дни
Дай синице хлеба крошку,
Руку в небо протяни...

***

Ударило снежное утро по крыше
Застывшею веткой: «Вставай!»
Но это не видит и вовсе не слышит
Летящий во времени май.
И как же такое посмело случиться —
Вдруг оттепель в бедной душе?
И чудится — с яблонь цветы на ресницы
Ко мне ниспадают уже...

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Пригодится

От геморроя — целебные травы

* Возьмите в равном соотношении кору крушины, александрийский лист (сенна), траву тысячелистника, плоды кориандра, корень солодки. Заварите 1 ст. ложку этой смеси стаканом кипятка. Настаивайте до охлаждения и процедите. Пейте на ночь по 1/2 стакана. Это снадобье снимает зуд с геморройных шишек и уменьшает воспаление.

* Смешайте по 1 части листьев крапивы и коры крушины. Залейте 2 ст. ложки смеси литром кипятка. Держите 10 минут на слабом огне. Укутайте, настаивайте 30 минут. Процедите, принимайте по 1 стакану 4 раза в день при сильных геморроидальных болях.

* Очень хорошая трава при геморрое — горец почечуйный. Залейте 2 чайн. ложки травы 0,5 л воды. Кипятите 15 минут на слабом огне, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Применяется как слабительное, болеутоляющее и кровоостанавливающее средство.

Е. Ф. Салихова, фитотерапевт

SOS!

Сердечный приступ

Большинство смертей от сердечного приступа происходит в первые несколько часов после появления симптомов.

Между тем быстрое начало лечения и восстановление кровотока в заблокированных артериях спасет жизнь. Жаль, что пациенты нередко медлят с обращением в больницу. Почему? Исследователи побеседовали с 326 пациентами, перенесшими первый или второй инфаркт миокарда. Вот что они ответили.

■ Большинство пациентов, которые ждали, что все «пройдет само» более 12 часов, сообщали, что на них навалились бессилие и неспособность действовать... Как бы теряется контроль над собой. Возможно, это как-то связано со страхом и беспокойством. Но важно как можно быстрее избавиться от такого оцепенения, сделать волевое усилие... и согласиться с вызовом бригады скорой помощи.

■ Неточная оценка симптомов — вторая причина несвоевременного вызова врача скорой помощи. Люди, которые выжидали сутки, а то и больше, объясняли, что им потребовалось много времени, чтобы понять, что происходит что-то действительно серьезное. Они думали, что нет острой необходимости звонить в скорую.

■ Беда случается, если пациент не хочет тревожить врачей скорой помощи среди ночи, в выходные или в праздники. Правильно в таких случаях поступают пациенты, которые точно знают симптомы сердечного приступа и сразу обращаются за медицинской помощью. Они не пытаются как-то отвлечься, перетерпеть или подождать до утра.

Напоминаем признаки сердечного приступа: небольшой или сильный дискомфорт (боль, сдавление) в груди, горле, шее, плечах, спине, животе, который длится более 15 минут. Это часто сопровождается тошнотой, холодным потом, слабостью, одышкой, страхом. Еще один характерный признак — ощущение, что вы в этой ситуации бессильны. Если появились такие симптомы, не игнорируйте их. Немедленно обратитесь за помощью. Лучше ошибиться, чем умереть.

М. Ф. Нарусов,
врач скорой помощи

Умные мысли

■ СЛЕЗЫ — ЭТО СЛОВА, КОТОРЫЕ СЕРДЦЕ НЕ МОЖЕТ ПРОИЗНЕСТИ.

■ СЕРДЦЕ МОЖНО ЛЕЧИТЬ ТОЛЬКО СЕРДЦЕМ.

■ САМОЕ ТРУДНОЕ В ЖИЗНИ — ХРАНИТЬ В СЕРДЦЕ СЛОВА, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОИЗНОСИТЬ.

■ ТАМ, ГДЕ МЫ ЛЮБИМ, И ЕСТЬ ДОМ.

■ ОТВАР КРОВОХЛЕБКИ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ СИДЯЧИХ ВАНН ПРИ НАРУЖНОМ ГЕМОРРОЕ.

■ ОТ ИЗЖОГИ НЕСКОЛЬКО СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ КРОВОХЛЕБКИ ТЩАТЕЛЬНО РАЗЖЕВЫВАЮТ И ПРОГЛАТЫВАЮТ.

Какая польза от настойки боярышника?

Раньше в аптеках продавался экстракт боярышника. Сейчас он исчез с прилавков, но есть настойка. Чем они отличаются друг от друга? И действительно ли настойка боярышника полезна, если принимать по назначению? Или я ошибаюсь?

И. Н. Громова, Псковская обл.

До 1990-х годов в аптеках продавался жидкий экстракт из плодов боярышника. Он хорошо помогал нормализовать ритм сердца, при гипертонической болезни и других заболеваниях сосудов сердца и головного мозга. Из 1 кг плодов и 70%-ного спирта производили всего 1 л темно-бордовой густой сладковатой и ароматной жидкости. В наши дни невыгодно производить жидкий экстракт. Вместо него делают настойку. Для ее получения используют уже 40%-ный спирт и из 1 кг плодов получают 10 л настойки. В ней на порядок меньше полезных веществ по сравнению с экстрактом. Тем не менее ее отпускают в российских аптеках только по рецепту врача и в дневное время.

Для гипертоников

Уроки жизни

ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ УТРОМ НУЖНО ЧЕРЕЗ 1-2 ЧАСА ПОСЛЕ СНА, ОБЯЗАТЕЛЬНО НАТОЩАК ИЛИ СПУСТЯ ЧАС ИЛИ ПОЛТОРА ПОСЛЕ ЕДЫ. ПЕРЕД ЭТИМ ОПОРОЖНИТЕ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ.

Чего нельзя делать при измерении давления?

Измерять его на бегу, в спешке, а только сидя, положив локоть на стол, или лежа. Манжета должна находиться на уровне сердца. Не стоит измерять давление на рабочей руке. Если вы правша, надевайте манжету на левую руку, если левша — на правую.

У некоторых гипертоников давление резко снижается после еды...

Такое часто случается с пожилыми людьми, у которых давление снижается без симптомов. Это становится причиной обморока и падений, которые могут закончиться переломами.

Во время гипертонического криза нельзя резко вставать, садиться, ложиться, наклоняться и сильно тужиться.

Сколько раз подряд нужно измерять давление, чтобы точнее узнать, насколько оно высокое или низкое?

Давление постоянно меняется. Первое измерение обычно выше, чем последующие, поэтому рекомендуется трижды измерять его с интервалом в минуту. При этом первое измерение не учитывать, а при втором и третьем оценивать среднее значение.

Надо ли снимать одежду, чтобы оголить плечо, или достаточно закатать рукав повыше?

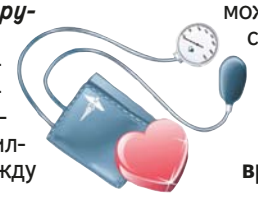
Чересчур туго закатанный рукав сдерживает поток крови, поэтому, если тонометр ставился на плечо, лучше одежду снять, а потом уже измерить давление. И не затягивайте манжету слишком туго.

Что считается гипертоническим кризом?

Когда систолическое, то есть верхнее, артериальное давление поднимается выше 180 мм рт. ст., а диастолическое — нижнее — выше 100 мм рт. ст. Эти показатели тонометра сопровождаются головной болью, чаще в области затылка, или тяжестью и шумом в голове, мельканием мушек, пеленой или сеткой перед глазами. И еще тошнотой, чувством разбитости, внутреннего напряжения, одышкой, слабостью, ноющими болями или дискомфортом в сердце. Иногда отекают лицо, руки, ноги.

Как помочь себе в такой ситуации?

Убрать яркий свет, открыть окно и постараться взять себя в руки. Если верхнее давление поднялось выше или равно 160 мм рт. ст., надо принять гипотензивный препарат, который назначил вам лечащий врач. Если таблетки от давления не оказалось под рукой, а давление уже выше 200 мм рт. ст., срочно вызывайте скорую помощь. До прибытия врача, по возможности, сядьте в кресло с подлокотниками и опустите ноги в тазик с горячей водой.



З. В. Лапшина,
терапевт,
врач высшей категории

ЕСЛИ, КРОМЕ ГИПЕРТОНИИ, ИМЕЕТСЯ МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ, ТО ЛУЧШЕ ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ НЕ ТРИ РАЗА ПОДРЯД, А ПЯТЬ, И ПОСЧИТАТЬ СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПОСЛЕДНИХ ЧЕТЫРЕХ ИЗМЕРЕНИЙ.

После инсульта

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА СУЩЕСТВУЕТ ВРЕМЕННОЕ ОКНО В 3 МЕСЯЦА.

Уже в первые трое суток с большой долей вероятности можно предсказать, как будут развиваться события. Паралич конечностей может отпускать сам по себе до определенных пределов. Как ускорить этот процесс? Стимулируя нервную систему. Во-первых, с помощью ранних и интенсивных двигательных тренировок, в том числе с применением роботизированных тренажеров. Во-вторых, видеоигры. Они помогут быстрее восстановиться. В-третьих, медикаментозная поддержка: назначение антидепрессантов (флуоксетин) и нейропротекторов (церебролизин). Церебролизин рекомендуется вводить в течение 21 дня начиная со вторых-третьих суток после инсульта. Он улучшает восстановление пареза в руках.

В исследовании по поводу эффективности флуоксетина для восстановления движений участвовало 9 инсультных центров Франции. Также для сравнения на 593 больных изучалась эффективность приема леводопы (по 2 таблетки в день) во время реабилитации инсульта с двигательными расстройствами. Спустя 8 недель оценивали способность больных самостоятельно ходить. Пользы от приема леводопы не выявлено.

Прорывом в лечении ишемического инсульта стал тромболизис (это методики растворения тромба, позволяющие убрать его из сосуда и восстановить кровоток) с помощью внутривенного введения так называемого рекомбинантного тканевого активатора плазминогена. Тромбэктомия (то есть механическое удаление тромба) по сравнению с внутривенным тромболизисом более эффективна. Однако на сегодняшний день большинству инсультных больных не успевают провести даже тромболизис, не говоря уже о тромбэктомии.

(Из выступлений ведущих неврологов на III конгрессе Европейской академии неврологии)

Смотрю на этот цветок, но выбросить боюсь

У меня странные отношения со спатифиллумом. Этот цветок еще называют «женское счастье». Подарил его бывший муж — перед разводом. Цветок долго чах, однако не погибал окончательно, а в прошлом году вроде оклемался. На тот момент и у меня в личной жизни наметились перемены. Спатифиллум даже начал усиленно расти. А пару недель назад цветок буквально за два дня весь стал коричневым. И сразу же пришло известие о скорой свадьбе бывшего. Я решила выбросить цветок, но тут на глаза попалась статья, что погибший спатифиллум приводит к ухудшению финансового состояния. Тогда я обрезала ему листья, оставила парочку зеленоватых, полила и убрала в полутень. Не поверите, но на следующий день мне повысили зарплату. Смотрю сейчас на этого дохлика, но выбросить опасаюсь. Что с ним делать?

Елена, Омск

Зрение, как у снайпера!

«Лазерный прицел». Удар прямой наводкой по болезням глаз!

«Красный – это тепло от горячих лучей солнца. Это цвет жары, стыда и даже гнева. Синий ощущается как холод. А зелёный похож на прикосновения листвы». Так специалисты попытались описать цвета слепым от рождения людям.

Все мы знаем, что 90 % информации человек получает через зрение. А с его потерей или даже всего лишь с ухудшением мир вокруг не просто меняется – он меркнет!

Но что же делать, если зрение уже начало падать? Неужели нельзя остановить этот процесс? До недавнего времени людям с плохим зрением часто предлагалось лишь кардинальное хирургическое лечение. Но сегодня у всех, кто страдает этой проблемой, появился шанс видеть ясно. Причём в домашних условиях! И сегодня мы хотим рассказать Вам об этом.

Кто-то довольствуется тем, что видит...

...а кто-то хочет большего и выбирает «Глазник».

Открытие, изменившее мир!

11 июля 1916 года в семье рабочего родился мальчик, благодаря которому сегодня каждый из нас может вернуть себе зрение. О ком же идёт речь?

Это был Александр Михайлович Прохоров – советский и российский физик, академик. Именно он (совместно с группой учёных) в 1964 году получил Нобелевскую премию по физике за изобретение лазерных технологий.

Это было по-настоящему гениальное открытие! Прорыв! Успешное применение лазера навсегда изменило медицину. Даже больше – оно буквально разделило её на «до» и «после»! Тысячи, нет, миллионы людей снова смогли стать здоровыми! И Вы тоже сможете!

Ведь сейчас лазерные технологии стали в разы доступнее! Возможно, Вы не знали, но сегодня лечиться лазером можно не только в стационарах и специализированных клиниках. Им можно лечиться даже дома. Да-да, Вы не ослышались! И при этом не нужно иметь специального образования или особых навыков. Всё просто и понятно! Как же такое стало возможно?

Санкт-Петербург – колыбель отечественной науки

Несколько лет назад перед российскими учёными была поставлена задача – разработать недорогой физиотерапевтический аппарат с мощным лечебным эффектом. Который смог бы восстанавливать зрение в домашних условиях.

И вот, после многолетних исследований и клинических испытаний, на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова такой аппарат был создан. И имя ему дали громкое и звучное – «Глазник»!

Его феноменальным результатам поражались даже заядлые скептики. Ведь, как показали, исследования, положительные изменения наблюдались в 89 %** случаев! И это не просто цифры. За каждой из них стоят человеческие жизни! Ведь это значит, что у 9 из 10 пациентов улучшилось зрение! Вы представляете, как это здорово! Каждый из этих девяти человек смог более чётко видеть цвета, очертания предметов и даже лица родных людей. Кому-то больше не нужно просить вдеть нитку в иголку или подсказать цену в магазине. Казалось бы, это сущие мелочи. Но поверьте, для людей, зрение которых оставляло желать лучшего, это большой прогресс! Многие о таком даже не мечтали!

Вы тоже страдаете плохим зрением? А может, Вы хотите помочь кому-то из своих близких? Тогда самое время познакомиться с аппаратом «Глазник» поближе. Думаем, многим это будет интересно.

Пришло время взглянуть на мир по-новому!

В основе работы аппарата «Глазник» лежит воздействие на глаза низкоинтенсивным монохроматическим лазерным излучением. На сегодняшний день это самый безопасный способ лечения, который может помочь, казалось бы, даже в самых безнадёжных ситуациях. И самое главное – он даёт возможность вновь увидеть мир чётким без операционного вмешательства! Как это работает?

Прежде всего, лазер расширяет сосуды. Вследствие чего улучшается кровоток. Это позволяет быстрее справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах, истощением глазных тканей и дистрофией. А ведь именно это является первопричиной большинства глазных заболеваний! Как Вы правильно понимаете, вовремя устранить причину – это уже 90 % успеха в лечении любой болезни!

«Глазник» также нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые ещё не атрофированы. В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости и происходит невероятное – функция нерва начинает восстанавливаться! Вы можете себе представить такое?! Зрение после этого становится в разы лучше! Это же просто фантастика! При этом многим пользователям требуется всего один курс сеансов! А эффект от процедур держится длительное время!

Достаточно всего лишь надеть очки

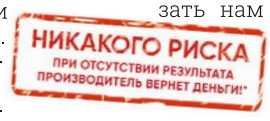
«Глазник» – это сложный, высокотехнологичный медицинский аппарат, которым легко может пользоваться абсолютно любой человек. Ведь для того, чтобы начать сеанс лечения, достаточно всего лишь надеть специализированные очки. Вместо привычных дужек у них удобная эластичная резинка с регулятором. Такая универсальная конструкция позволяет этим очкам «сидеть как влитым» на любом типе лица и форме головы. А значит, лечение для Вас будет максимально комфортным.

И всё, остаётся только выбрать необходимую программу конкретно для Вашего заболевания. Большой пульт управления с широкими кнопками и подробная инструкция, написанная простым языком, помогут Вам в этом.

Регулярное использование аппарата «Глазник» не только может восстановить зрение, но и избавит Вас от головных болей, улучшит сон и состояние нервной системы. И заметьте, всё это Вы сможете получить, даже не выходя из дома. Правда здорово?

Что делать, если лекарства больше не помогают?

Лазерная терапия прекрасно сочетается с другими способами лечения. Более того, она усиливает их!



Так, аппарат «Глазник» повышает эффективность лекарственных препаратов, которые Вы уже принимаете. Особенно это будет заметно на тех препаратах, от которых Вы уже перестали получать прежний эффект. Сочетая их с лазерной терапией, Вы можете многократно усилить действие Ваших лекарственных средств.

Это происходит за счёт того, что лекарства начнут лучше и точнее проникать в ткани глаза. Поверьте, Вы сразу заметите, что лечение стало намного эффективнее!

Кроме того, если сочетать лечение аппаратом, например, с антибиотиками и противовирусными средствами, можно устранить невралгию (воспаление) зрительного нерва. После курса процедур Вы почувствуете, как улучшается цветоощущение и начинает восстанавливаться зрение. Трудно поверить, но всё это может сделать один аппарат! Но и это ещё не всё.

Внимание!
Остерегайтесь подделок!
Специальная защитная голограмма на упаковке аппарата «ГЛАЗНИК»– 100% гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.

«Глазник» очень эффективен при утомлении зрительного анализатора, напряжённой работе за компьютером и дисплейной болезни, что очень актуально для современного человека. Пройдите курс процедур на аппарате «Глазник», и Вы надолго забудете о покраснении глаз!

Почему мы остановили свой выбор на «Глазнике»?

Готовя материал для этой статьи, нам пришлось познакомиться со множеством аппаратов для коррекции зрения. Была проделана огромная работа, просмотрены сотни приборов, эффективных и не очень, был проведен тщательный анализ рынка товаров для здоровья.

Думаем, Вы даже можете сказать нам спасибо, ведь мы существенно облегчили Вам выбор Вашего личного «домашнего офтальмолога». Итак, коротко о том, почему мы остановили свой выбор именно на «Глазнике».

Дело в том, что для достижения качественного лечебного эффекта длина волны лазерного излучения должна быть 650 нанометров. Так вот, из всех представленных на рынке аппаратов для улучшения зрения только «Глазник» обладает такими параметрами. Его уникальность в том, что такой компактный аппарат может создавать такую длину излучения. Только вдумайтесь: он делает практически нереальные вещи! То, на что неспособны другие. Это же феноменально!

Кроме того, это не просто аппарат, это медицинское изделие, одобренное Росздравнадзором и прошедшее клинические испытания. А значит, проверенное и качественное! Итак, подводя итоги, мы хотим выделить главные преимущества аппарата «Глазник»:

- ***Мощный обезболивающий эффект;***
- ***Быстро восстанавливает внутриглазное давление;***
- ***Предотвращает дистрофию сетчатки глаза;***
- ***Улучшает зрение и останавливает развитие катаракты.***

Лучшее решение Вашей проблемы

Страх ослепнуть занимает третье место среди самых распространённых фобий. Потому что это действительно страшно. Поэтому все мы ищем выход, спасительную соломинку, которая восстановит наше зрение или хотя бы остановит его ухудшение, в некоторых случаях, увы, стремительное.

Компания «СПБ МедПрибор», которая занимается выпуском этого чудесного аппарата, настолько уверена в его качестве и эффективности, что готова вернуть Вам деньги, если Вы не достигнете результата. Вы абсолютно ничем не рискуете. Зато взамен получаете самое главное – ясное зрение!

Кроме того, с его приобретением Вы сможете существенно сэкономить. Ведь курс лазерных процедур в платных клиниках Вам обойдётся в 3-4 раза дороже! А дома Вы сможете провести столько курсов, сколько необходимо. Более того, лечиться аппаратом сможет вся Ваша семья!

«Глазник» – лучшее решение Ваших проблем. Он поможет Вам взглянуть на мир по-новому и увидеть всё, что скрыто. Позвоните прямо сейчас и измените свою жизнь к лучшему!

Заказывайте аппарат «ГЛАЗНИК»

8-800-777-96-35

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)
Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**
433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ В-25
В письме укажите свой номер телефона
Официальный интернет-магазин www.life7.ru

Также вы можете сделать заказ на apteka.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Реклама. Рег. уд. № ФСР 2011/12821. * Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. ** Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. **Протокол клинических испытаний от 16.12.2012г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

В доме тяжелобольной

По ту сторону «провода»...

КАКИЕ СЛОВА-УТЕШЕНИЯ ЗАСТАВЛЯЮТ СТРАДАТЬ ЕЩЕ БОЛЬШЕ И ЧТО БОЛЬНОЙ СЛЫШИТ НА САМОМ ДЕЛЕ.

■ **«Ты не выглядишь больным!»**

Подразумевается: «Ты отлично выглядишь! Я делаю тебе комплимент, чтобы тебя порадовать».

Что слышит больной: «На самом деле ты не больной, я-то знаю, как выглядят по-настоящему больные люди. Тебе придется доказывать, что ты болеешь и плохо себя чувствуешь».

Что можно сказать вместо первой фразы: «Ты замечательно выглядишь сегодня. А как ты себя чувствуешь при этом?»

■ **«Опять не сможешь прийти сегодня? У тебя снова уважительная причина?»**

Подразумевается: «Мне очень жаль, что болезнь не дает тебе жить так, как хочется».

Слышится: «Я разочарована в тебе. Мне это уже скучно. Больше я не буду тебя приглашать никуда».

Что лучше сказать вместо первой фразы: «Давай запланируем встретиться в пятницу, а если у тебя не получится выбраться из дома, то я приеду к тебе. Ну или перенесем встречу».

■ **«Скажи, если тебе будет что-нибудь нужно».**

Подразумевается: «Я всегда готов прийти на помощь».

Слышится: «Я не буду проявлять инициативу, чтобы тебе помочь. И мне, в общем, все равно, какая помощь тебе нужна и что тебе неловко самому просить о помощи».

Что можно сказать вместо этого: «Я иду за продуктами, в аптеку, в хозяйственный магазин. Что тебе принести?»

■ **«Я знаю, что ты чувствуешь».**

Подразумевается: «Я догадываюсь, как тебе сейчас тяжело».

Слышится: «Мне все равно, что ты чувствуешь на самом деле. Я не хочу вникать в твои проблемы».

Что лучше сказать вместо этого: «Помоги мне понять, что с тобой происходит, как на тебя влияет болезнь».

■ **«Ну, хотя бы это не ... (чаще всего «рак»)».**

Это звучит бестактно. Болезнь — это не соревнование «кому хуже».

Подразумевается: «Я очень боюсь, что с тобой может случиться нечто чудовищное, и мне хочется верить, что с тобой оно не случится».

Слышится: «Ты не имеешь права жаловаться и просить внимания. Помощь и утешения тебе тоже не нужны».

Что можно сказать: «Я понимаю, что тебе сейчас наверняка очень страшно, приходит много мрачных мыслей. Я с тобой, что бы ни случилось».

И. Д. Дворкина, психолог

P. S. Продолжение в следующем номере «Айболита».

Бабушкины рецепты

Трепыхается сердце? Его успокоит адонис

Доведите до кипения 250 мл воды, всыпьте 1 чайн. ложку травы адониса. Кипятите на маленьком огне не больше 3 минут, накройте кастрюлю крышкой и поставьте в темное место на час. Затем отвар процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Через несколько дней сердцебиение нормализуется.

Ноги не дают ночью спать...

Не знаете, как их лучше положить? Пол-литровую стеклянную банку набейте листьями хрена или настругаными корнями. Доверху залейте водкой и настаивайте 3 дня. Процеживать не надо. Настойкой натирайте ноги перед сном и вскоре забудете о своем недуге.

Дождёмся лета

Алкоголик в доме

Для тех, кто хочет излечиться от пристрастия к алкоголю, но не может расстаться с ежедневной рюмкой.

Утром надо выпить стакан воды с растворенной в ней лесной паутиной (1/4 круга паутины на 0,5 л воды). Днем перед обедом выпить 30 г настойки родиолы розовой (золотого корня): 50 г сухого измельченного корня надо залить 1 л коньяка, настаивать 18 дней. Или 100 г корней залить 1 л водки, настаивать в темном месте 10 дней. В этом случае пить по 30 г раз в день перед сном. Курс лечения — месяц.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Напала икота...

В народе считается: если начинаешь икать, значит, тебя кто-то вспомнил. На самом деле на это могут быть серьезные причины.

Блуждающий нерв защемило

Ученые давно установили, почему человек икает. Икота неконтролируема. Она помогает организму избавиться от нагрузки на блуждающий нерв, соединяющий нервную систему, диафрагму и пищевод. Там, где этот нерв протискивается через узкое отверстие в диафрагму, отделяющую грудную полость от брюшной, и зарождается икота. Блуждающий нерв может раздражаться и прижиматься от того, что человек находится в неудобном положении или внезапно испугался. Маленькие дети икают, если сильно замерзли.

Съели лишнего или плохо жевали

Человек чаще всего икает, когда быстро поглощает пищу, плохо ее пережевывает, заглатывает слишком большие куски или съел лишнее. И еще, если еда слишком сухая. Переедание — одна из частых причин икоты. Съели большую порцию еды? Ваш желудок растянулся и теперь касается диафрагмы. В ответ она раздражается — и начинается икота.

Икоту может спровоцировать слишком жирная и острая пища в сочетании с газировкой или квасом. Алкогольные напитки, замедляя процесс пищеварения, также могут вызвать икоту.

Более серьезные причины

Икота бывает связана с нарушениями в работе центральной нервной системы. Она может страдать из-за опухоли, инфекции или травмы. Сердечная икота начинает донимать за несколько дней до инсульта. И во время инсульта, при рассеянном склерозе, энцефалите, менингите. Икота бывает при сотрясении мозга и во время химиотерапии. Каждый третий онкобольной, который прошел несколько этапов химии, начинает часто икать от мощных лекарственных препаратов, особенно дексаметазона.

Когда икота возникает одновременно с неясными болями в сердце, брюшной полости, подреберье или в области других внутренних органов, это сигнал серьезного заболевания — инфаркта, гастрита, язвы желудка или кишечника. Человек может часто икать от развития панкреатита, болезней желудка и печени. Икоту могут вызвать сильные переживания и страх.

После операции

В первые часы после оперативного вмешательства больные также нередко икают. Потому что во время анестезии в трахею вставляют дыхательную трубку. А еще при операции смещаются внутренние органы, от чего возникает икота. Она может быть после абдоминальной хирургии из-за скопления воздуха и газов во внутренних полостях организма.

Как можно избавиться от икоты

* Снять спазмы в диафрагме можно, задержав дыхание и одновременно сжав диафрагму мышцами груди. Чем дольше вы будете задерживать дыхание, тем больше вероятность, что икота прекратится. Диафрагма расслабится и перестанет сокращаться.

* Можно проглотить 1 ст. ложку сахара. Как сахар влияет на икоту, пока не установлено, но это действует.

* Чтобы икота пропала, выпейте стакан воды маленькими глотками, зажав нос. Глотки нужно делать часто и без перерыва.

* Избавиться от икоты можно, если стать вниз головой, опираясь на руки. Или лечь на кровать, свесив голову, чтобы она оказалась ниже туловища, и посчитать до десяти. Можно испугать икающего, но не перестарайтесь!

* Снимает икоту свежий ромашковый чай. Настаивайте ромашку полчаса и медленно выпейте. Ромашка обладает расслабляющим эффектом. Диафрагма перестает сокращаться, и икота прекратится.

* Начали икать? Надавливайте пальцами на глазные яблоки в течение 2-3 минут.

* Возьмите пакет, выдохните в него, а затем вдохните этот воздух. И так несколько раз.

А. С. Геворкян, терапевт, врач II категории

SOS!

ЕСЛИ ИКОТА ДЛИТСЯ БОЛЬШЕ ЧАСА, ПРИСТУПЫ ВОЗНИКАЮТ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ИЛИ ПРОДОЛЖАЮТСЯ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ И НА ЕЕ ФОНЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ БОЛИ В ГРУДИНЕ, ИЗЖОГА, НАРУШЕНИЕ ГЛОТАНИЯ — ЭТО СИМПТОМЫ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

На зарядку становись!

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ПО УТРАМ.

Гимнастика должна «запустить» все органы и проработать все мышцы и суставы. А еще полезнее утреннюю зарядку делать в три этапа.

*** Разминка.** Ее можно выполнять лежа в постели. Потянуться всем телом, сделать легкие вращательные движения кистями, стопами, конечностями.

*** Основной комплекс.** Состоит из упражнений, прорабатывающих все мышцы и суставы. Начинают обычно с шеи, затем переходят на плечи, верхние конечности, мышцы спины, живота.

Медленнее всего стареют кости. К зрелому возрасту они бывают моложе остальных органов лет на десять.

*** Заканчивать** зарядку рекомендуется махами ногами и ходьбой на месте.

От тяжелых упражнений — с гантелями, штангой, на выносливость — утром нужно отказаться. Такие нагрузки лучше получать после обеда. А утром движения должны быть легкими и простыми.

Кстати, очень полезно ходить босыми ногами по полу. В этом случае массируются многие активные точки. Специалисты по нетрадиционной медицине утверждают, что именно на стопе их больше всего.

* Гимнастику для шеи, повороты и наклоны головы нужно выполнять очень осторожно, без надрывов. Вращательные движения головой не только укрепляют мышцы шеи, но и тренируют вестибулярный аппарат.

* Обязательно выполняйте упражнения на поднятие рук вверх, разведение в стороны, вращайте конечностями. Такие движения вытягивают позвоночник и укрепляют плечевой пояс.

* Не забывайте делать упражнения для кистей и пальцев. Они особенно полезны, если приходится работать руками. Эта гимнастика активизирует кровообращение и укрепляет суставы.

* Для поясничного отдела нужно делать наклоны в разные стороны, вперед-назад. Если нет особых проблем с позвоночником, рекомендованы упражнения на скручивания. Полезны вращательные движения талией.

* Приседания повышают подвижность коленных и тазовых суставов. Кроме того, они укрепляют мышцы икр, бедер и ягодиц.

Если этот комплекс навевает на вас тоску, придумайте свои упражнения. А можно просто танцевать под любую музыку, периодически поднимая руки, делая махи ногами и наклоны в разные стороны.

Думай, думай

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НЕ ДЕЛАЮТ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ, ЧАСТО СТРАДАЮТ ОТ НЕРВНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ И ЖАЛУЮТСЯ НА ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ И ОТСУТСТВИЕ БОДРОСТИ УТРОМ. ТОЛЬКО К ПОЛУДНЮ ОНИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ АКТИВНЫМИ.

Цифры и факты

■ ВСЕГО В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ НАСЧИТЫВАЕТСЯ ОТ 640 ДО 850 МЫШЦ.

■ САМАЯ ВЫНОСЛИВАЯ МЫШЦА ЧЕЛОВЕКА — СЕРДЦЕ, САМАЯ БЫСТРАЯ — МОРГАЮЩАЯ.

■ ВО ВРЕМЯ ПРОСТОЙ ХОДЬБЫ РАБОТАЕТ ОКОЛО 200 МЫШЦ.

■ МЫШЕЧНАЯ ТКАНЬ НА 15% ПЛОТНЕЕ И ТЯЖЕЛЕЕ ЖИРОВОЙ, ПОЭТОМУ ВЕС ТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА БОЛЬШЕ, ЧЕМ У ПОЛНОГО.

Решила в ванне делать «русскую баню»...

Наши предки были намного здоровее нас, потому что парились в русских банях с березовыми и другими вениками. Вот и я решила из ванны делать «баню». Для этого беру два эмалированных ведра, в одно кладу березовые и дубовые листья (веники), а в другое ведро — крапиву, зверобой, ромашку аптечную, цветки сирени, липовый цвет и другие лекарственные травы, какие собирала летом. Оба ведра заливаю кипятком, закрываю крышками, укутываю одеялом и даю настояться 1-2 часа. Затем выливаю в ванну, процедив содержимое через марлю, чтобы листья травы не плавали в воде. Доливаю воды и принимаю ванну 20-30 минут. Такая процедура хорошо прогревает суставы. А еще раз в неделю в течение 20 минут принимаю ванну с эфирными маслами сосны, ели или пихты. На половину ванны — 0,5 чайн. ложки эфирного масла, но одного вида, не смешивая их. Уже месяц принимаю такие водные процедуры. Забыла о боли в спине и суставах, чувствую легкость, прилив сил. А еще появилось хорошее настроение. Вода творит чудеса. Может, еще потому, что я по гороскопу Водолей?

Л. А. Бакланова, Татарстан

Суставы крутит так, что мочи нет

Пятнадцать лет страдаю артрозом. Боли были мучительные, особенно по ночам, — суставы крутит так, что мочи нет. Из-за постоянного недосыпания стала нервной, сахар повысился, появилась тахикардия. Все как снежный ком свалилось... Лечила свои суставы мазями и растирками, а таблетки горстями пила. Временное облегчение было, но не надолго.

Однажды сижу на остановке, корчусь от боли. Из автобуса выползла почти на коленях. Подошла женщина и говорит: «Вижу, как вы мучаетесь, сама артрозом страдаю. Лечусь скипидаром. Наливаю его в ванну и парю ноги». Что за ерунда, думаю, скипидар в ванну? Но все равно пошла в аптеку. Там мне сказали, что наливать чистый скипидар опасно, а принимать нужно специальный скипидарный раствор для ванны.

Что вы думаете? Приняла эту ванну всего несколько раз — и боли ослабли. А через неделю совсем исчезли. Но для профилактики растираю этим раствором ноги по вечерам.

Татьяна Ивановна Требова, Тульская обл.

Уже два года колено не болит

Смесью сухой горчицы, растительного масла и меда я вылечила больное колено. Всего взяла по 1 ст. ложке, растопила на водяной бане, добавила несколько капель йода и сделала компресс на ночь. После первой процедуры боль усилилась, а после третьей все прошло. Через несколько лет колено снова заболело. Я снова сделала компресс, и вот уже два года колено не беспокоит.

Р. А. Чернецова, Тамбовская обл.

ЖЕНЩИНА ВСЕГДА ЗНАЕТ, ЧЕГО ХОЧЕТ, НО НЕ ЗНАЕТ ЗАЧЕМ.

Пуховый платок и греет, и исцеляет

О ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ КОЗЬЕГО ПУХА ИЗВЕСТНО УЖЕ ОЧЕНЬ ДАВНО. В ЧЕМ ЕГО СЕКРЕТ?

■ Пух козы — природный фильтр, который не позволяет коже перегреваться в жару и мерзнуть в самые лютые морозы. Это свойство обусловлено климатическими условиями, в которых обитает оренбургская коза. Только в оренбургских степях пух козы приобретает свои лечебные свойства.

■ Несомненный плюс пухового платка в том, что он обладает успокаивающим эффектом. Эдакий платок-антистресс. Пух, соприкасаясь с кожей, массирует нервные окончания, улучшает кровообращение.

■ Пуховый платок можно и нужно носить на пояснице при таких заболеваниях, как, например, радикулит или полиневрит. Хорошее прогревание суставов снимает болевые ощущения.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы

Заказывайте наложенным платежом:

Шали серые – 3700, 5200, 5800, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3300, 3800, 5000, 6500, 7500 руб.
Палантин белый, серый – 3300, 4500 руб.
Косынка белая, серая – от 2500 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 4900 руб., 120х120 – 5500 руб., 140х140 – 6300 руб., 150х150 – 7000 руб., 160х160 – 7500 руб.
Палантины: 140х60 – 4700 руб., 160х70 – 5600 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.

460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11

ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184. Реклама

О видах бесплодия

Почему аист не спешит

Ирония судьбы: многие женщины не планируют заводить детей, но легко беременеют. Другие же, страстно желая иметь ребенка, вынуждены годами искать причину, почему беременность никак не наступает.

Статистика неумолима: примерно 15% пар не могут иметь детей по какой-либо причине. О наличии бесплодия как такового можно говорить, если женщина при регулярных половых отношениях не может забеременеть в течение как минимум года. В таких случаях нужно обследоваться обоим партнерам, чтобы установить причину. Исследования при бесплодии могут сильно разниться, поскольку, если одни из них не дают возможность выявить причину патологии, приходится делать другие. Процесс может затянуться надолго.

В 10-15% случаев бесплодия его причина так и остается неизвестной. Это так называемое необъяснимое бесплодие.

Как показывает практика, примерно треть всех случаев бесплодия составляет эндокринное бесплодие. При нем происходит сбой в созревании яйцеклетки. Причина может крыться в дисфункции надпочечников, щитовидной железы, яичников, гипоталамуса. Очень часто в этом случае у женщины наблюдается выделение большого количества мужских гормонов.

Частым является и трубное бесплодие. Оно наблюдается примерно у 35% женщин. Заключается такое бесплодие в неспособности оплодотворенной яйцеклетки пройти по трубам до матки. Как правило, этому мешают гормональные нарушения или спайки в трубах. Патология лечится оперативным вмешательством.

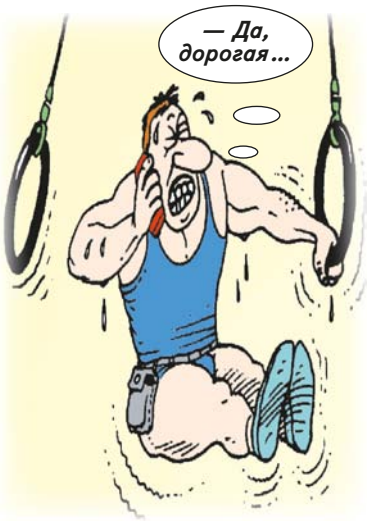
Пороки развития матки могут привести к маточному бесплодию. Около 15% женщин имеют врожденную патологию. Если у девочки были хронические заболевания, недостаток питания или эндокринные нарушения в период полового созревания, матка может перестать расти, что впоследствии станет причиной маточного бесплодия. Оно лечится операцией на матке.

Нельзя не упомянуть и о психологическом бесплодии. При таком заболевании у женщины развивается боязнь беременности. Комплекс обычно закладывается в детстве, если отец бросил семью, не хватало денег... Став взрослой, женщина может опасаться материнства как угрозы привычному укладу жизни.

Существует также иммунологическое бесплодие. Оно связано, как понятно из названия, с нарушениями в иммунной системе. Как ни странно, встречается оно достаточно часто — примерно у 10% пар. Организм как бы сражается с проникающими в него сперматозоидами. Для того чтобы подавить антитела, противящиеся зачатию, назначаются лекарственные препараты.

Возможно и так называемое ложное бесплодие, когда пара не может забеременеть безо всякой видимой причины. В этом случае может помочь хороший психолог.

К. Я. Зубенко, репродуктолог, врач I категории



■ КАМАСУТРА — РУКОВОДСТВО ПО ЗАНЯТИЮ ГИМНАСТИКОЙ В ПОСТЕЛИ.

■ У ЖЕНЩИНЫ ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ НАХОДЯТСЯ В УШАХ. ВСЯКИЙ, КТО ИЩЕТ ИХ НИЖЕ, ПОПУСТУ ТЕРЯЕТ ВРЕМЯ.

Бабушкины рецепты

Нарушился менструальный цикл?

Смешайте поровну корни пырея ползучего и стальника, плоды можжевельника. Чайную ложку смеси залейте стаканом кипятка. Доведите до кипения и держите на слабом огне 10-15 минут, остудите, процедите. Пейте по стакану отвара утром и вечером перед сном 5-7 дней. Через 14 дней можно повторить лечение.

При аденоме предстательной железы

Залейте 2 ст. ложки сухих корней лопуха большого 0,5 л воды, кипятите 10 минут, настаивайте 3-4 часа, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Или залейте 2 ст. ложки сухого измельченного корня лопуха большого (репейника) 0,5 л кипятка, настаивайте 1-2 часа, процедите. Пейте по 1/2-2/3 стакана 3-5 раз в день.

Мужские проблемы — *На приёме у уролога*

Яички разного размера...

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ УРОЛОГ-АНДРОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ СЕРГЕЙ ИВАНОВИЧ ИШКОВ.

КИСТА В МОШОНКЕ

Врач поставил мне диагноз воспаление яичка и придатка, а после УЗИ сказал, что у меня киста. Думаю, она появилась после удара в пах. Есть ли способ медикаментозного лечения или поможет только операция? И вообще это опасно?

М. И. Лужин, Хабаровск

Крайне редко кисты в мошонке надо лечить вообще. И если уж лечить, то только хирургическим путем. Операция проходит быстро и легко. Бояться не надо.

ЯИЧКО УВЕЛИЧИЛОСЬ...

За последний год у мужа левое яичко стало в два раза больше правого. К врачу супруг идти не хочет. Говорит, что яичко не болит, да и с сексом все нормально. Почему яичко может увеличиться?

Любовь, Уфа

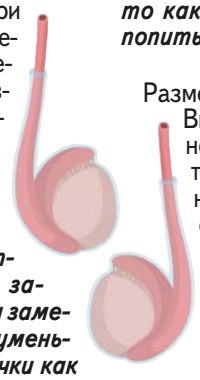
Причиной может быть и водянка (скопление в яичке жидкости), и варикоцеле, и опухолевый процесс. Определить точно может только специалист. Поэтому без визита к врачу не обойтись.

ЧЛЕН ОТКЛОНЯЕТСЯ ВЛЕВО

Недавно заметила, что у мужа при эрекции член отклоняется влево. Раньше такого не было. Ему надо лечиться?

Елена, Кострома

Отклонение полового члена во время эрекции наблюдается у многих мужчин. Особенность может быть как врожденной, так и появляться с возрастом. Если отклонение незначительное и мужчина не жалуется на дискомфорт при интиме, то и лечения не требуется. Если же искривление сильное (иногда близкое к 90°) — это так называемая болезнь Пейрони.



РАЗМЕР ВОССТАНОВИТСЯ?

Мне 26 лет. В подростковом возрасте часто занимался мастурбацией и заметил, что у меня стало уменьшаться правое яичко, яички как бы пустеют. Предполагаю, что это из-за частого семяизвержения. Теперь я женат, есть ребенок, ждем второго. С сексом все в порядке, но правое яичко так и осталось меньше левого. Со стороны это выглядит некрасиво, поэтому стесняюсь ходить с друзьями в баню. Сексом занимаюсь регулярно, 2-3 раза в неделю. Долго воздерживаться не могу — выдерживаю максимум неделю. Восстановится ли размер правого яичка? Если да, то как помочь этому? Может, попить витамины?

П. М. Шебзухов, Адыгея

Размер яичка не восстановится. Витамины и другие способы не помогут. Нужна консультация андролога. Возможно, размеры яичка соответствуют нормам в вашем возрасте.

СИЛЬНО ЗАЖИМАЮ УРЕТРУ

При мастурбации я получаю удовольствие, когда сильно зажимаю уретру и не даю выйти сперме. Это не вредно?

Лев, Краснодар

Вредно. Нарушаются рефлекторные движения уретры, сперма попадает в мочевой пузырь, это чревато циститом.

Придатки вылечила с помощью полыни

Много лет я страдала от хронического воспаления придатков, пока не узнала о лечении полынью. Вечером заваривала 2 ст. ложки полыни стаканом кипятка, настаивала 15 минут и выливала в ведро, на треть заполненное кипятком. Сидела над этим ведром минут 15-20, потом укутывалась и ложилась в кровать. Делала так через день, чередуя эти процедуры с компрессами из полыни. Для них заливала кипятком 100 г полыни так, чтобы трава была только покрыта водой, доводила до кипения и настаивала 30 минут. Отжимала и тонким слоем раскладывала на плотной ткани, заворачивая ее так, чтобы получилась лепешка (раскладывала на кровати, подложив клеенку). Сверху ложилась на компресс всей поясничной областью до копчика. Процедуру эту проводила по полчаса через день 10 раз.

О. П. Дерибасова, Новосибирская обл.

Вы просили рассказать

Ребёнок косолапит: лечить или само пройдёт?

Недавно в районной поликлинике наблюдала такую картину. По коридору в ожидании очереди на прививку бегали малыши. Из кабинета с надписью «Ортопед» вышел врач. Взгляд его остановился на мальчике полутора лет, который, держа маму за руку, шагал, раскачиваясь из стороны в сторону и косолапо ставя ножки. «Ребенка надо показать ортопеду», — обратился к женщине врач. «Да все нормально, — отмахнулась от замечания врача мама. — У нас и папа в детстве так ходил...» Кто прав — врач или мама? Дело в том, что мой внук тоже неправильно ставит ножки.

Любовь Викторовна, Рязанская обл.

К году дети должны ставить ножки ровно

Мама малыша, полагая, что ребенок может «перерасти» свою неправильную походку, была и права и не права одновременно. Права, потому что на самом деле маленькие дети, особенно если они делают первые шаги рано — в 9-10 месяцев — да еще при этом сами крупные, выворачивают ступни пальчиками внутрь. Так им легче при ходьбе сохранять устойчивость. Но к году они уже должны ставить ножки ровно. А почему мама не права? Сейчас объясню.

Посмотришь на гуляющих во дворе малышей — очень много двух-, трехлеток, которые косолапят. Почему? Потому что так им удобнее ходить. Но за этим «удобнее» могут скрываться проблемы развития. Например, никаких дефектов стоп у ребенка нет. Ставит он их на пол, когда сидит, правильно, выворачивает, только когда ходит. Врачи называют это внутренней, или варусной, установкой. Она бывает:

* при легкой дисплазии тазобедренного сустава, которая не была выявлена у ребенка в младенчестве. И ходьба с повернутыми внутрь носками облегчает суставу подвижность. С такой патологией ребенок при ходьбе еще и раскачивается, как матрос, сошедший на берег после многомесячного плавания;

* когда тонус одних мышц преобладает над тонусом других. А если гипертонус у ребенка только с одной стороны — он косолапо ставит лишь одну ножку. Он ей как бы загребает и выставляет вперед одно плечо и один бок;

* при легкой форме рахита. У таких детей наблюдается незначительное искривление голени, поэтому ставить при ходьбе стопы ровно они просто не могут;

* при наследственной внутренней установке стоп. Это бывает, когда у ребенка нет никаких патологий, и все-таки он в раннем возрасте ходит косолапо, как когда-то ходили его родители. А потом подрастает и понимает, что его походка вызывает насмешки, некрасива, и начинает ставить ноги ровно.

Но среди малышей с этим легко устранимым дефектом могут быть и те, у кого неправильное положение стоп — только первое проявление серьезной болезни, например врожденной косолапости. Им на самом деле необходима помощь врача и квалифицированное лечение. И как можно скорее: до трех лет все легко исправляется. Поэтому не права была мама косолапящего малыша, когда отмахнулась от совета врача показать ребенка ортопеду. Если малыш после года все еще неровно ставит ножки, проконсультироваться у специалиста надо обязательно.

ЕСЛИ КОСОЛАПАЯ ПОХОДКА ВЫЗВАНА ПОВЫШЕННЫМ ТОНУСОМ МЫШЦ, МАЛЫША НУЖНО ЧЕРЕЗ ДЕНЬ КУПАТЬ В СОЛЕВЫХ ХВОЙНЫХ ВАННАХ.

Над походкой придется поработать

Внутренняя установка стоп при ходьбе — легко решаемая проблема. Она не требует специального лечения, но чтобы ребенок правильно ставил ножки, придется над этим поработать.

Если косолапая походка вызвана повышенным тонусом мышц, надо делать специальную гимнастику. Какую, расскажет ортопед. Пройти курс массажа — его назначит невролог. Малыша нужно через день купать в солевых хвойных ваннах. Они оказывают укрепляющее действие на весь организм и снимают гипертонус. Разведите в ведре воды 3-4 ст. ложки жидкого хвойного экстракта и стакан морской соли. Воду доведите до привычной ребенку температуры. После такой ванны малыша надо подмыть пресной водой. Очень важно, чтобы вода в ванночке не доходила до сердца. Принимать ванну надо до 18-19 часов, иначе малышу будет трудно вечером заснуть. И еще несколько советов.

* Во время прогулок не утомляйте ребенка ходьбой. Он должен двигаться, но не уставать. При усталости дети начинают выворачивать стопы еще больше.

* Толстячкам, делающим первые шаги, полезно ездить по дому на велосипедах, педальных машинках, лошадках... Так нагрузка на кости и суставы будет меньше.

* По возможности водите ребенка в бассейн.

* Пересмотрите меню: достаточно ли малыш получает молока, творога, рыбы?

* Подберите правильную обувь. Детям, которые только начинают ходить, нельзя носить мягкую и мелкую обувь. Даже дома малыш должен ходить в ботиночках с высоким жестким задником, с закрытым носком. Обувь должна твердо фиксировать голеностопный сустав. Нельзя бегать дома босиком или в носочках. А вот летом ходить босиком по песочку или мелкой гальке очень полезно.

Ранняя ходьба — не повод радоваться

Все родители радуются, когда младенец в 9 -10 месяцев пытается ходить. Вот, мол, какой у нас шустрик растет! Некоторые даже побуждают малышей к ранней ходьбе: водят их за ручки, покупают ходунки... Ортопеды категорически против. К ходьбе у ребенка должны быть готовы и мышцы, и костный скелет. Сейчас у всех детей из больших городов есть легкая форма рахита. И если такой ребенок рано пойдет, у него искривятся ноги и будет неправильная установка стоп — косточки не выдержат. Поэтому не торопите события.

О. Н. Подлесный, детский ортопед, врач высшей категории

При врождённой косолапости

Можно обойтись без операции

В 1950-х годах испано-американский врач Игнасио Понсети разработал нехирургический метод, при котором для исправления врожденной косолапости используется серия гипсовых повязок с последующим отводящим корсетом.

Это заставляет ножки ребенка поворачиваться внутрь и вниз. Если не исправить врожденную косолапость, ребенок просто не сможет нормально ходить. А хирургические подходы не полностью исправляют косолапость и/или создают проблемы в более позднем возрасте, такие как тяжелый артрит или даже необходимость в дополнительном хирургическом вмешательстве. В методе Понсети используются мягкие ручные манипуляции со стопой с последующим наложением гипсовых слепков от пальцев к паху. Помимо улучшенных результатов по сравнению с хирургическим вмешательством метод Понсети гораздо дешевле, и ему может научиться любой человек.

Метод Понсети считается золотым стандартом лечения врожденной косолапости. Он помогает практически в 100% случаев. Для полной коррекции деформации стопы любой сложности требуется сменить гипсовые повязки 6-7 раз. Смена повязок производится один раз в 5-7 дней. Сроки лечения косолапости с использованием гипса могут составлять 4-8 недель и зависят от сложности случая.

Не навреди

ЧАСТО МАМЫ СОВЕТУЮТ ДРУГ ДРУГУ МЕНЯТЬ У КОСОЛАПЯЩИХ МАЛЫШЕЙ БОТИНОЧКИ МЕСТАМИ. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО! ТАК ВЫ НЕ ТОЛЬКО НЕ УСТАНОВИТЕ СТОПЫ РЕБЕНКА РОВНО, НО И ИСКРИВИТЕ ЕМУ НОГИ В КОЛЕННЫХ И ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ.

Кошмарики

Убежал от бабушки и пропал...

В Кировской области 8-летний мальчик убежал от бабушки во время прогулки. Вырвал руку, и женщина даже не увидела, куда тот побежал. Ребенка, кроме полицейских, искали 50 добровольцев, сотрудники МЧС. Прочесывали местность — заросли кустарника, овраги... А дальше — болото. В итоге ребенка обнаружил сотрудник полиции в километре от дома, увязшим в болоте. Мужчина заметил детские следы и по ним нашел мальчика. Помог ему выбраться из воды и на руках донес до безопасного места.

Свистулька попала в бронхи

Врачи Тюменской области извлекли из бронхов 8-летнего ребенка пластиковую свистульку длиной 2 см. Чтобы достать инородное тело, эндоскопист и анестезиолог провели мальчику бронхоскопию. Мама забила тревогу, когда сын стал закашливаться, а из его груди был слышен свист.

Другого ребенка, уже 10-летнего, тюменским хирургам пришлось прооперировать. Он проглотил 14 деталей от конструктора, в том числе магнит, из-за которого сформировался большой железный комок с острыми краями. У мальчика диагностировали перитонит, конгломерат петель кишечника, скопление инфильтрата. После операции ребенок пошел на поправку.

Прошу помощи

Чем опасно повышенное внутричерепное давление у детей?

У меня двое детей. Старшему диагноз внутричерепное давление никогда не ставили. Поэтому, когда родился младший, я об этой проблеме ничего не знала. Просто беспокойный ребенок, всегда был таким, еще до наступления колик, сразу по приезде из роддома. Много бодрствует, редко просто лежит, в основном кричит, иногда заходится криком. Успокоить можно прыганьем на резиновом мяче, но прыгать надо в специальном ритме. Еще успокаивается на прогулке, но коляску надо катить. Ночь — как повезет, иногда покушает и спит, а иногда нет. Кричит, потом ест и засыпает. То есть ночью может бодрствовать по 2-3 часа, например, с часа до четырех. Сытый, сухой, но кричит. Еще у него дрожит подбородок. Кроме беспокойного нрава и дрожания, других симптомов внутричерепного давления не наблюдаю. В месяц были у невролога и на УЗИ. Невролог дал заключение: развитие по возрасту. Результаты УЗИ: повышенная скорость кровотока по вене Галена. Врач сказала прийти на повторный прием в 2 месяца. Если ничего не изменится, придется лечиться. В 2 месяца посетили невролога, но уже другого. Ребенок вел себя спокойно (вообще он всегда успокаивается, попадая в незнакомую обстановку). Врач посмотрела, как он держит голову, — хорошо держит. Сын ей улыбнулся, поагукал. Заключение — все хорошо. Порекомендовала в 3-4 месяца сделать УЗИ. Поехали домой. Но дома-то сын кричит! От нас скоро бабушки побегают. Что делать? Кто сталкивался с подобной проблемой, что посоветуете? Как бы не запустить ситуацию. Чем, кроме неприятных симптомов, чревато высокое внутричерепное давление?

Антонина, Пензенская обл.

Смысл каждого дня для меня — сходить в туалет

Моя главная проблема в жизни — это запоры. Была молодая, не так сильно зацикливалась, да и не настолько сильно беспокоили. А через год после родов началось... И уже 4 года смысл каждого дня — это сходить в туалет. Чувствую, что началась депрессия, мало что радует. Память ухудшилась, беспокоит бессонница, апатия. Сил моих уже нет! Вся жизнь крутится вокруг кишечника!

Делала колоноскопию, диагноз — хронический колит. С питанием проблем почти нет. Ем фрукты, овощи, пью много воды, а натощак — донат магния. Почти отказалась от мучного, сладкое ем очень редко. В сутки делаю как минимум 10000 шагов. Чернослив и курага мне не помогают вообще! Анализы в норме, вырезали аппендицит. Переживаю, что запоры когда-нибудь доведут меня до серьезных болезней. Ходила к врачам, все выписывают «Дюфалак», а он вообще не помогает, сколько бы его ни пила — месяц, два, три... Потом назначают панкреатин — тоже ноль. Делала анализ кала — все в норме. Ходила 4 раза к психологу — не помогло. Может, конечно, мало, но дорого. Скорее всего, проблема в моей голове. Но если нет возможности ходить к психологу, неужели так будет всегда? Сейчас с мужем планируем второго ребенка. Как быть?

Наталья, Удмуртия

РАДИКУЛИТ ПРИХВАТИЛ? ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ С НАТЕРТОЙ РЕДЬКОЙ ИЛИ ХРЕНОМ. ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ «ЗЛОСТЬ», СМЕШАЙТЕ КАШИЦУ СО СМЕТАНОЙ.

НЕ МОГУ СПРАВИТЬСЯ С ХЕЛИКОБАКТЕРОМ

Я уже три раза лечила хеликобактер пилори разными убойными схемами — все безрезультатно. На зонд ходила каждые полгода как на работу — у меня хронический гастрит. Правда, последний раз состояние желудка улучшилось (повреждения уже не такие, как были раньше). Но бактерия осталась! Врач, узнав, чем лечилась, сказал, что у меня бактерия очень устойчива к лекарствам и единственным средством остается суперубойная схема лечения. Она недорогая, но 2 недели придется принимать около 40 таблеток в день! Я не рискнула на такой удар по печени. Менее щадящее лечение врач предложить не может. Если и убойная схема не поможет, то он не знает, что делать. Я реально уже лезу на стену. Пора идти на очередное зондирование, а я боюсь, — как самой процедуры, так и результата. Просто уже устала травиться лекарствами, а потом восстанавливать печень и лечить молочницу. К тому же не могу ходить в гости или кафе. Плюс беспокоит вопрос личной жизни: как будущий избранник отреагирует на то, что со мной нельзя целоваться?

Оксана, Липецкая обл.

МОЖЕТ, ЭТО АЛЛЕРГИЯ?

Через две недели после установки двух зубных имплантов у меня поднялась температура до 37,2°С, появилась ломота в костях, вялость, усталость. Дышать стало тяжело, сердце заныло. Даже лимфоузлы начали болеть. Еще стала зудеть кожа на сгибах локтей и коленях. Решила выпить таблетки от аллергии — пропила 5 дней, стало легче. Температура нормализовалась, но спустя пару дней все неприятные симптомы вернулись, и повышенная температура тоже. Общее состояние никакое. Спросила у врача про аллергию на титан. Она сказала, что такого не может быть. Еще периодически зудит десна. У кого-то после установки имплантов было что-то подобное?

О. С. Куруглиева, Барнаул

У МЕНЯ МИОПИЯ ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ

С детства, сколько себя помню, не могла похвастаться идеальным зрением. Очки стала носить в 5 классе. Начинала с минус 1,5. Сейчас у меня уже миопия высокой степени. Боюсь, что зрение будет только ухудшаться. Операция (лазерная коррекция) не панацея, ведь, по сути, она косметическая. В роду по маминой линии почти у всех были проблемы со зрением — у бабушки, прабабушки, сестры, дяди. Маму, к счастью, эта напасть обошла стороной. Честно говоря, страшно, что ждет в будущем, хотя не пускаю дело на самотек и регулярно проверяюсь у врача.

Еще с детства мне говорили, что я сама виновата, мол, при ходьбе смотрела под ноги, много читала, смотрела телевизор... Когда стала носить линзы, но зрение также ухудшалось, родные убеждали, что испортила его линзами. Вину свою отчасти признаю, душа болит... Пожалуйста, откликнитесь те, кто столкнулся с такой же проблемой: расскажите ваши истории. Поделитесь советами, как ухаживать за глазами, что помогает сохранить зрение и не давать ему падать.

Галина, Башкортостан

ЭТО ЖЕ ГОЛОДОВКА, А НЕ ДИЕТА!

Моя дочь сидит на очень странной диете, сильно себя ограничивает в еде. Например, за день может съесть только чашку бульона и яблоко. В какие-то дни ест кашу, но тарелку растягивает на весь день. Пьет много воды. С бабушкой ругается — та заставляет ее есть. А я не знаю, на чью сторону встать. Сначала поддерживала дочку, но когда увидела эту «диету», поменяла мнение. Это же голодовка! Как объяснить, что так худеть нельзя?

Любовь К., Нижний Новгород

ВРАЧИ НАСТАИВАЮТ НА ПРОТЕЗИРОВАНИИ

Мне 80 лет. Есть проблемы с правым коленным суставом. Врачи уже 3-4 года настаивают на протезировании. Но я боюсь — не станет ли хуже? Смогу ли я обслуживать себя после протезирования? Если кому-то делали такую операцию, поделитесь опытом. Как она проходит? Есть ли ограничения по возрасту? Сколько длится восстановление? Где в Ставропольском крае проводят такие операции, делают ли их по полису ОМС?

Л. Н. Мартынов, Железноводск, Ставропольский край

Диагноз анемия — *Ещё та проблема*

Как правильно принимать железо?

У МЕНЯ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ. ПЛЮС ТРИ ГОДА НАЗАД ПО АНАЛИЗАМ КРОВИ ОБНАРУЖИЛСЯ НЕДОСТАТОК ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ.

Тогда прописали 300 мг железа и фолиевую кислоту (не помню сколько). Через полгода сдала повторно анализы — железо немного поднялось. Расслабилась и больше ничего не принимала. А недавно опять сдала анализы — показатели гемоглобина низкие. Принимала железо по 420 мг (3 месяца). Мучили сильные мигрени и слабость.

Сделали развернутый анализ крови на все витамины, сахар, гормоны щитовидки, возможные патологии печени, почек. Ничего не нашли, кроме низкого содержания железа и фолиевой кислоты. Врач опять назначил железо (420 мг) и фолиевую кислоту (5 мг). На дополнительные обследования не направил. Даже не знаю, может, в этом и нет смысла. А может, просто потому, что сейчас в стране после локдаунов на обследование огромные очереди. А чего-то допроситься можно, только если у тебя ковид или ты явно загибаешься.

Вселяет надежду только то, что и у мамы была анемия, а у старшей сестры — недостаток фолиевой кислоты. То есть, скорее всего, просто генетическая патология. Сестра вылечила анемию, правда, на это ушло три года. Говорит, что обязательно с утра нужно пить железо с фолиевой, иначе оно хуже усваивается. Знаю, что с железом нельзя употреблять молочку, чай, кофе. Но я всегда принимала препарат перед обедом, потому что желудок и кишечник чувствительные. Плюс давление низкое, и без кофе или чашки чая утром просто не могу с места сдвинуться, не то что на работу пойти. У меня вопрос к тем, кто успешно вылечился от анемии средней тяжести. В какое время суток вы принимали железо с другими витаминами? Это действительно важно — с утра или в обед?

Ксения К., Ульяновская обл.

К читателям

В КРЫМУ ВОЗОБНОВИЛАСЬ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ». СЕЙЧАС МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ

НА I ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА

Что делать с десной дальше — ума не приложу

Понимаю, что с вопросами здоровья идут к врачу лично. Но в моем случае это не работает. Была уже в четырех стоматологиях — толку почти нет. Дело в том, что я не могу вылечить гингивит. Делали две гигиенические чистки, несколько рентгенов. К корню зуба не придраться — там все нормально. Но десна вокруг зуба распухла и уже 4 месяца красная. Изначально была травма — тогда и распухло, и при надавливании из-под десны появлялся гной. Что делать с десной дальше — ума не приложу. Советы докторов постоянно полоскать то тем, то другим не работают. Ромашка, хлоргексидин, «Мирамистин», «Стоматофит», раствор соды — как мертвому припарка. «Солкосерил» и «Метрогил» тоже. Немного лучше от «Пародонтакса», но от него повысилась чувствительность зубов, поэтому пока пришлось отменить. Кому-нибудь удалось вылечить гингивит? Чем и как? Благодарю всех, кто откликнется.

Мария, Саранск

Спешим помочь

МОЙ СЫН ТОЖЕ ЖИВЁТ БЕЗ СЕЛЕЗЁНКИ

Для Натальи из Московской обл., автора письма «Каково это — жить без селезенки?» («Айболит» №22 за 2021 г.).

Мой сын два года назад, в 17 лет, перенес спленэктомию (удаление селезенки). Операция прошла тяжело, почти месяц лежал в больнице. Бандаж не носил, так как не назначили, хотя операция была полостная. После операции были проблемы с пищеварительным трактом — язвы в желудке, пищеводе, песок в желчном пузыре, увеличились печень и поджелудочная. Как сказали гастроэнтерологи, видимо, хирурги что-то задели (до операции ничего этого не было). Несмотря на все проблемы, восстанавливался сын быстро. Органы пищеварения пролечили в больнице, и через два курса от язв не осталось и следа. Песок из желчного тоже вывели. За тромбоцитами сын следил, но специальных лекарств не принимал. Сейчас тромбоциты 381 при норме 320. Гематологи говорят, что о таком результате можно только мечтать. Диету сын соблюдал — это необходимо, чтобы снизить тромбоциты. Да, в принципе, он и сейчас ее придерживается. Но иногда позволяет себе съесть что-нибудь вредное. Не курит, алкоголь не пьет (лучше его вообще никогда не употреблять).

Для свежести дыхания залейте 7 бутонов гвоздики и 1/4 палочки корицы 250 мл кипятка на 15 минут. Полощите настоем рот.

Врачи посоветовали такой питьевой режим: 2 недели пить в день по бутылке минералки в стекле (боржоми, ессентуки). Потом 2 недели — отвар шиповника (по 1 л). Далее 2 месяца — перерыв, и все повторить. Тромбоциты тают на глазах. Выписывался сын из больницы с тромбоцитами больше 1200, через 3 месяца их количество снизилось до 600, потом долго держались на уровне 450, а сейчас — 381.

Вообще состав крови меняется, и в этом нет ничего страшного. Главное — следить за здоровьем. Хотя бы первое время почаще сдавайте анализ крови — так будет проще следить за своим состоянием. На собственном опыте могу сказать: сначала очень страшно, но потом узнаешь новые факты, придерживаешься советов врачей, видишь результаты, и как-то легче становится. Здоровья вам!

Инна Евгеньевна, Нижегородская обл.

Я НИКОГДА НЕ ВСТАНУ НА СТОРОНУ ЖЕНАТЫХ ЛЮБОВНИКОВ

Для автора письма «Кто будет счастлив, если я оставлю любовника? А если мужа?» («Айболит» №22 за 2021 г.).

У меня другая точка зрения. Я никогда не встану на сторону женатых любовников, равно как и замужних любовниц. Мой муж за моей спиной встречался с замужней женщиной. Я об этом узнала нескоро, хотя изменения почувствовала сразу. Не стала закрывать глаза на предательство, делать вид, что ничего не замечаю. Узнала, кто она, выдала мужу все, что думаю о нем и о ней, все сообщила ее мужу. И ушла...

Муж ее избил и выставил за дверь. С моим мужем она не смогла ужиться (страсть страстью, а быт есть быт). В итоге любовники разрушили две семьи. Не думаю, что ее муж заслужил предательства, хотя не мне об этом судить. Но то, что я его не заслужила, это точно. Я не способна на предательство в принципе, и для меня не приемлемы такие нелепые оправдания, как «и с тобой такое может случиться, и на тебя может внезапно свалиться любовь». Не может! Если я живу с человеком, значит, люблю его, уважаю — это по меньшей мере. И мне никогда не были понятны эти рыдания: «Я люблю, но не могу сделать больно другому!» Самообман ни к чему хорошему не приводит — доказано жизнью.

Вера, Приморский край

ШПОРЫ ПЕРЕСТАЛИ БЕСПОКОИТЬ

Для Ирины из Липецкой обл., автора письма «У меня уже три года при ходьбе сильно болит правая пятка» («Айболит» №20 за 2021 г.).

Когда мне было 28 лет (сейчас мне 73 года), у меня начали сильно болеть пятки. Пришлось обратиться к хирургу. Он направил на рентген, который показал, что на обеих пятках у меня большие и очень острые шпоры. Врач сказал, что это неизлечимо, так как наросты находятся на пяточной кости, и предупредил, что теперь мне придется с этим мучиться всю жизнь. Так я и мучилась еще несколько лет.

Как-то моя знакомая поехала отдыхать в Ессентуки и там обмолвилась о моей проблеме хозяйке квартиры, которую снимала. Та женщина посоветовала такой рецепт. Надо набрать в ведро 5 л воды, нагреть ее и в горячей воде растворить 1 кг столовой соли. Довести воду до кипения, затем снять ведро с огня и, когда температура воды станет терпимой, опустить в нее ноги и парить, пока вода не остынет. Надо сделать 10 процедур, не меняя раствор, а только подогревая его. Мне хватило 5 процедур, чтобы шпоры перестали беспокоить. И до сих пор они не напоминают о себе.

Татьяна, Уфа

ОКАЗАЛОСЬ, ДЕЛО БЫЛО В ЖЕЛЕЗЕ

Для Татьяны из Калмыкии, автора письма «Ногти начали отходить от кожи» («Айболит» №22 за 2021 г.).

У меня на средних пальцах ног ногти стали отставать от кожи и болеть, если их задеть. Один ноготь я ударила и могла понять, почему он отслаивался. Второй оставался загадкой. Ногти всегда стригу коротко, обувь ношу удобную. Причина оказалась в низком содержании железа в крови. Месяца за 4 до этого у меня были обильные месячные, и резко, как никогда, упало количество железа. Сейчас оно у меня в норме, и ногти в порядке.

Вероника, Башкортостан

Такая история

Я избавилась от кома в горле

Для Сергея Ивановича из Вологодской обл., автора письма «Не дает покоя слизь в пищеводе» («Айболит» №6 за 2021 г.), и не только.

Раньше я не понимала, почему некоторые люди постоянно покашливают, как будто прочищают горло. Неожиданно для самой себя год назад я тоже закряхтела. Как будто в горле что-то мешало, комок какой-то. Еще казалось, что по задней стенке постоянно стекает слизь, которая не отхаркивается, не проглатывается, а остается там, в горле. И даже запах появился изо рта.

Неприятные ощущения не проходили, и я пошла к лору. Тот ничего постороннего в горле не нашел. Объяснил все последствиями перенесенной простуды и назначил курс лечения.

Месяц я капала в нос гормональные капли и полоскала горло, параллельно прошла десять процедур промывания миндалин. Но эффекта не было. Так что снова отправилась к лору, который, опять не найдя никаких проблем с горлом, отправил к эндокринологу проверить щитовидку. Сдала анализы, сделала УЗИ — все в норме. В отчаянии опять пришла к лору. После некоторых раздумий врач сказала какое-то труднопроизносимое слово, из которого я запомнила только «рефлюкс». А дальше меня ждал сюрприз в виде направления на консультацию... к гастроэнтерологу.

Плохо спите? Залейте 3 стаканами кипятка 1 ст. ложку калины, растирая ягоды. Через 3 часа процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды 7-10 дней.

Врач внимательно меня выслушала, долго выясняла мой рацион питания, ем ли я жирную пищу и кислую, есть ли заболевания желудка. На желудок я никогда особо не жаловалась. Гастрит есть, у кого его нет в наши дни. Да, периодически мучает изжога, обычно после еды и кофе. Особенно неприятно бывает, если после еды хочу полежать. Тяжесть бывала, метеоризм тоже, но я все это списывала на гастрит и еду на бегу.

По описанным симптомам врач уже сделала вывод, что моя проблема вовсе не в горле, а в желудке! Вернее, в пищеводе. Она сказала, что, скорее всего, у меня желудочный сок забрасывается обратно в пищевод и раздражает гортань. И тут я вновь услышала знакомое слово «рефлюкс», а точнее — ларингофарингеальный рефлюкс. Это одна из масок, под которой скрывается ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь).

С помощью зонда у меня замеряли кислотность желудочного сока в пищеводе — она оказалась увеличенной. Врач назначила препараты, стимулирующие моторику желудочно-кишечного тракта. А также порекомендовала принимать антацидные средства (снижают кислотность желудочного сока), причем обязательно на ночь, так как именно в вечернее время кислотность повышается.

Но самая главная рекомендация — изменить образ жизни. Перестать есть на бегу и не наедаться на ночь, есть часто и маленькими порциями, постараться исключить из рациона жирные продукты, а также те, которые раздражают пищевод: алкоголь, кофе, шоколад, цитрусовые и любые кислые фрукты и овощи. Да, и чтобы избежать неприятных ощущений во сне, спать стоит на высокой подушке.

Конечно, облегчение не наступило мгновенно, да и переход к другому образу жизни потребовал чуть больше усилий и времени, чем я могла представить. Жить «неправильно» намного проще, чем следить за тем, что у тебя в тарелке. Но постепенно я привыкла, и ком в горле мало-помалу исчез.

Екатерина, Московская обл.

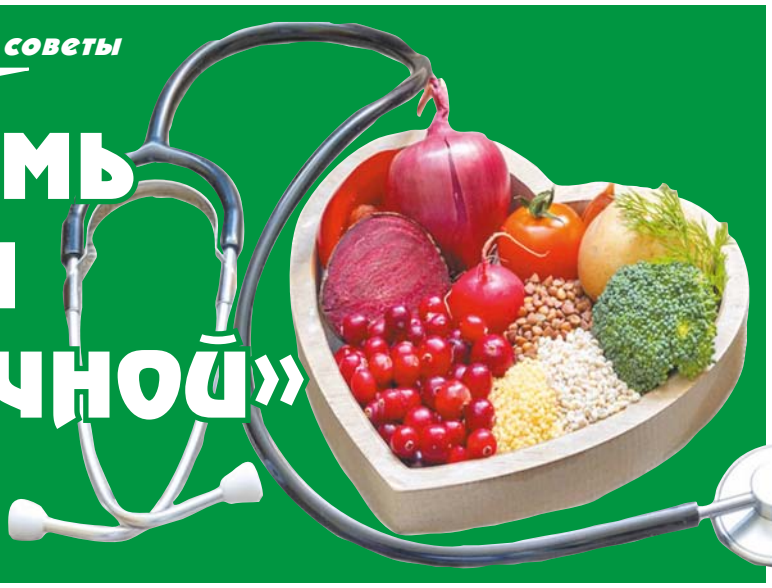
Знаете ли вы, что...

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ЧИСЛО ЛЮДЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ ПРОЦЕССАМИ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПИЩЕВОДА УВЕЛИЧИЛОСЬ В 2-3 РАЗА.

ВРАЧИ ДАЖЕ ГОВОРЯТ, ЧТО XX ВЕК — ЭТО ВЕК ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ, А XXI — РЕФЛЮКС-ЭЗОФАГИТОВ.

Авторитеты дают советы

Восемь правил «сердечной» диеты



МОЖЕТ ЛИ СОДЕРЖИМОЕ ТАРЕЛКИ СПАСТИ ЖИЗНЬ? ДА, МОЖЕТ. В 70% СЛУЧАЕВ ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, ЕСЛИ ВЫБИРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ДЛЯ СЕРДЦА ПИЩИ.

1 **Ешьте больше овощей и фруктов.** Это хорошие источники витаминов и минералов. В них минимум калорий и максимум клетчатки. Большинство продуктов растительного происхождения предотвращают кардиологические заболевания. Полезные овощи и фрукты: свежие или замороженные, консервированные овощи с небольшим количеством соли, консервированные фрукты в собственном соку. Отказаться нужно от овощей со сливочными соусами, жареных в панировке, фруктов, консервированных в сиропе, замороженных с сахаром.

2 **Выбирайте цельное зерно.** Это хороший источник клетчатки и других полезных веществ, которые поддерживают давление в норме. Полезные зерновые: цельнозерновая пшеничная мука, цельнозерновой хлеб; злаковые продукты с высоким уровнем клетчатки; цельные зерна, такие как коричневый рис, гречка, ячмень, полба; макароны из муки грубого помола; овсянка. Вредные: пшеничная мука, белый хлеб, кексы, вафли, маисовый хлеб, сдобная выпечка, лапша быстрого приготовления, торты.

3 **Вредных жиров — поменьше.** Ограничение насыщенных и трансжиров — важный шаг для снижения уровня холестерина, а значит, для предотвращения ишемии. Повышенный холестерин ведет к образованию и накоплению липидных бляшек в крови, что может привести к атеросклерозу, увеличить опасность инфаркта или инсульта. Лучший способ уменьшить потребление насыщенных и трансжиров — ограничить количество твердых жиров (сливочного масла, маргарина). Вместо жареного картофеля ешьте запеченный, вместо выпечки с кремами — менее калорийное печенье. Готовить пищу лучше с мононенасыщенными жирами, такими как оливковое масло, и полиненасыщенными, которые содержатся в рыбе, орехах, семенах, авокадо.

СЕРДЦЕ СПОСОБНО РАБОТАТЬ БЕЗ ПЕРЕБОЕВ 120 ЛЕТ, НО ТАК СЛУЧАЕТСЯ РЕДКО. СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ С КАЖДЫМ ГОДОМ МОЛОДЕЮТ. ПОЭТОМУ ВАЖНО УКРЕПЛЯТЬ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ.

4 **Белок без жиров.** Постное мясо, рыба, птица, нежирные молочные продукты, яйца — лучшие источники белка. Людям, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям, важно выбирать более постные варианты этих продуктов. К примеру, вместо цельного выбрать молоко низкой жирности, а котлеты из жирного сорта мяса заменить отварной куриной грудкой. Рыба — отличный компонент «сердечной диеты», поскольку служит источником полезных омега-3 кислот. Лучшими считаются лосось, скумбрия, сельдь. Растительные источники омега-жиров — льняные семена, грецкие орехи, соевые бобы. Много протеинов с низким содержанием жиров и без холестерина содержится в бобовых — фасоли, чечевице, горохе. Полезные белки: нежирные молочные продукты, яйца, рыба, особенно морская, птица без кожи, соевые продукты, постное мясо. Отказаться нужно от обезжиренных молочных продуктов, жирного мяса, свиных ребер, сосисок, бекона, жареного мяса.

5 **Разнообразьте меню.** Важно вводить в рацион продукты из разных категорий, делая упор на пищу из списка полезной. Меню не должно повторяться изо дня в день.

6 **В день нужно выпивать 1,5-2 л воды.** Но если есть признаки сердечной недостаточности (отеки), нужно стараться пить не больше 1-1,2 л жидкости в день (включая супы, кисели). Меньше пить тоже нельзя, иначе организму будет трудно выводить азотистые продукты обмена веществ, могут появиться слабость и запоры.

7 **Соли — по минимуму.** Большое количество соли может вызвать рост давления, что повышает опасность возникновения кардиологических заболеваний. Врачи рекомендуют здоровым людям употреблять не больше 1 чайной ложки поваренной соли в день. Людям старше 50 лет, а также при гипертонии, хронической дисфункции почек, диабете — чуть больше половины чайной ложки. Важно помнить, что много лишней соли содержится в консервах, еде быстрого приготовления, полуфабрикатах. Также для уменьшения соли важно внимательно выбирать приправы. Низкое содержание соли в травах, натуральных специях. От чего отказаться? От столовой соли, консервации, супов быстрого приготовления, соленого томатного сока, соевого соуса, ненатуральных специй.

8 **Контролируйте размер порций.** То, сколько вы едите, так же важно, как и то, что вы едите. Регулярное переедание — прямой путь к ожирению. Ожирение — самый короткий путь к нарушениям работы сердечной мышцы и закупорке сосудов.

И. П. Евтушевская, кардиолог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

● Имбирь стимулирует кровообращение даже в капиллярах, снимает спазмы при гипертонии и головных болях.

● Чеснок, если его раздавить, становится полезным для сердца. Дело в том, что травматическое воздействие чеснока на клетки запускает образование в них аллицина. Это вещество очень полезно для сосудов и хорошо разжижает кровь.

● Томатный сок снижает артериальное и внутричерепное давление, поэтому его обязательно нужно пить при гипертонии и глаукоме — сосудистом заболевании глаз.

Наладить работу почек мне помогает льняной суп

АЙБОЛИТ

У меня хронический пиелонефрит. Но я не даю болезни прогрессировать. Помогает мне в этом суп с семенами льна, который я вот уже 4 месяца постоянно готовлю и ем. Для его приготовления 5 ст. ложек семян льна, измельченных в кофемолке, заливаю 1 л кипящей воды. Держу 10 минут на маленьком огне. Потом добавляю измельченную свежую луковицу. Вливаю немного оливкового масла и ем. Чтобы суп не приедался, добавляю еще какие-нибудь ингредиенты, постоянно их чередую. Например, на завтрак готовлю с нежирными сортами рыбы, а на ужин ем суп с сыром или овощами. Иногда в теплый (не горячий!) суп мелко нарезаю огурец и зелень. Можно добавлять порезанные кубиками твердый сыр, вареное яйцо и заправлять корицей.

Благодаря этому блюду боль в почках и другие симптомы пиелонефрита перестали меня донимать. К тому же я привела в норму вес, хотя не ставила перед собой задачу похудеть. Так что рекомендую есть суп и тем, кто страдает от ожирения. Не ленитесь каждый день готовить и есть свежий льняной суп. Уверяю, больше с почками у вас не будет проблем. Еще лен полезен при больном желудке. Также он хорошо разжижает кровь.

И. В. Кожухова, Новосибирская обл.

Бабушкины рецепты

Каша для кишечника

Съедая такую кашу на завтрак, вы забудете о проблеме с кишечником и будете сыты до обеда. Смешайте 2 ст. ложки пшеницы, овсянки, ячменя (грубого дробленого зерна). Можно выбрать любую из круп, но для большей пользы их лучше чередовать. Добавьте по 2 ст. ложки семян льна (цельных), любых измельченных орехов (кроме арахиса) и мелко нарезанных сухофруктов. Все залейте водой, перемешайте и оставьте на ночь. Утром слейте лишнюю воду, добавьте кефир, простоквашу или йогурт.

Утренний коктейль

Прекрасное начало дня — вкусный, питательный коктейль, который насыщает энергией на весь день. Поместите в чашку 2 ст. ложки какао, 3 чернослива, 2 ст. ложки овсяных хлопьев (предварительно размоченных в течение 15 минут в 4 ст. ложках кипятка), 200 мл теплого молока, 20 мл сока алоэ. Взбейте блендером в однородную массу. Пейте сразу же после приготовления.

Обожглись? Не беда!

Натрите на терке сырой картофель, чтобы получилось 100 г кашицы. Добавьте 1 чайн. ложку меда и перемешайте. Смесь выложите на марлевую салфетку слоем в 1 см, приложите к обожженному месту и закрепите бинтом. Через 2 часа повязку снимите, оставшуюся на коже медово-картофельную смесь удалите марлей. Такие повязки нужно делать несколько раз в день.

Обедаем дома

Капустняк томатный

2,5 л бульона, 4 картофелины, луковица, морковь, 2 зубчика чеснока, 5 ст. ложек пшена, 2 ст. ложки томатной пасты, 400 г капусты, растительное масло, лавровый лист, соль.

В бульон выложите нарезанный крупно очищенный картофель и варите до готовности. Измельченные лук, морковь и чеснок обжарьте на растительном масле, добавьте томатную пасту. Капусту нашинкуйте. Картофель достаньте из бульона, разомните. Выложите в кастрюлю капусту и пшено. Когда пшено будет готово, добавьте картофель, заправку, лавровый лист. Проварите пару минут. В самом конце посолите капустняк и подавайте к столу.

Жаркое с грибами

300 г свинины, 400 г картофеля, 250 г шампиньонов, луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, черный перец, соль, 2 ст. ложки растительного масла.

Свинину нарежьте небольшими кубиками. Обжарьте на растительном масле до золотистой корочки. Шампиньоны и лук нарежьте дольками. Выложите к мясу, жарьте все вместе 5-7 минут. Очищенный картофель нарежьте дольками, добавьте на сковороду, перемешайте. Жарьте до готовности, периодически перемешивая. В конце посолите и приправьте по вкусу. За 5 минут до готовности добавьте сливочное масло, убавьте огонь до минимального и накройте.

Селёдочный паштет с морковью

200 г филе селедки, 2 плавленых сырка, 100 г сливочного масла, 2 отварные моркови.

В чашу блендера отправьте филе сельди кусочками, размягченное сливочное масло, плавленые сырки, нарезанные кубиками, и кружочки отварной моркови. Измельчите продукты до пюреобразного состояния. Можете сами контролировать консистенцию паштета, используя разную скорость, мощность и время взбивания. Переложите готовый паштет в посуду с крышкой и храните в холодильнике 3-4 дня.

Когда кальция не хватает

Салат из трески с хреном

250 г филе трески, 4-5 картофелин, 2 огурца, 100 г хрена, 1/2 стакана майонеза, 2 чайн. ложки уксуса, 50 г зеленого лука, петрушка.

Нарежьте огурцы, отварные картофель и треску на кубики. Добавьте натертый хрен, майонез, соль, уксус, все перемешайте. Добавьте мелко нарезанные лук и зелень петрушки.

Холодец

2 свиные ноги, куриная грудка, соль, луковица, морковь, корень петрушки, 3 горошины черного перца, лавровый лист, 4 зубчика чеснока.

Сложите в кастрюлю разрубленные ноги. Залейте водой на 2-3 см выше мяса. Варите под крышкой 3-4 часа. Добавьте грудку целиком, соль по вкусу, целую луковицу и морковь, корень петрушки, перец, лавровый лист. Варите еще час. Когда слегка остынет, разберите: снимите мясо с костей и нарежьте мелкими кусочками. Добавьте измельченный чеснок. Разложите мясо с чесноком ровным слоем по формам. Бульон вскипятите, процедите и разлейте по формам. Поставьте застывать в холодное место.

Пироги на стол!

Яблочно-банановое лакомство

1,5 стакана муки, 2 яйца, стакан сахара, 200 г сметаны, 2 банана, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 1-2 яблока, 2 чайн. ложки растительного или сливочного масла, щепотка соли.

Яблоки очистите, разрежьте на небольшие дольки, удалите семечки. Бананы очистите и нарежьте кружочками. Выложите фрукты на дно формы, смазанной маслом (сверху можно еще посыпать сухарями). Взбейте миксером или венчиком яйца с сахаром (сахар должен раствориться). В яично-сахарную смесь добавьте сметану, разрыхлитель, муку, посолите. Вместо разрыхлителя можно использовать соду (ее гасить не надо, так как в тесте есть сметана). Готовое тесто вылейте в форму на фрукты. Выпекайте пирог примерно 40 минут в заранее разогретой до 200°С духовке.

Репа пареная, печёная и жареная

РЕПА ИЗБАВЛЯЕТ ОТ БЕССОННИЦЫ, УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ, УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ. НА РУСИ ДО ПОЯВЛЕНИЯ КАРТОШКИ ОНА БЫЛА ГЛАВНЫМ ПРОДУКТОМ.

В горшочке в духовке

0,5 кг репы, по 1 чайн. ложке соли или сахара, 100 мл воды, сливочное масло по вкусу.

Репу очистите, нарежьте не слишком толстыми ломтиками. На дно керамического или чугунного горшочка влейте воду. Репу посолите или посыпьте сахаром, перемешайте и выложите в горшочек. Поставьте его в духовку и включите ее. Дождитесь, когда температура достигнет 160-180 °С. Потомите репу при этой температуре 50-60 минут. За 10 минут до готовности положите в горшочек масло.

Ароматная с курицей

2 куриные голени, 200 г репы, 3 картофелины, 1/2 луковицы, зубчик чеснока, кинза, соль, перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка приправы для курицы.

Репу и картофель нарежьте брусочками, лук — небольшими кубиками. Рукав для запекания завяжите с одной стороны, выложите в него курицу и овощи, влейте масло, добавьте соль, перец, приправу и чеснок. Закрутите рукав с другой стороны и хорошенько встряхните. Выложите сверху зелень, завяжите рукав, сделайте в нем прокол острием ножа, уложите на противень. Запекайте 40-50 минут при 180°С.

Драники

600 г репы, 400 г картофеля, яйцо, 2-3 ст. ложки муки, соль, мускатный орех, растительное масло.

Очищенные репу и картофель натрите на терке. Заверните во влажное полотенце и отожмите. Дайте отстояться соку, затем процедите, чтобы гуща осталась на дне миски. Репу и картофель смешайте с яйцом, мукой и осадком со дна миски. Добавьте щепотку соли и мускатного ореха. Сформуйте небольшие комочки и выкладывайте их на раскаленную сковороду с маслом, расплющив лопаткой. Обжаривайте до золотистого цвета по 2-3 минуты с каждой стороны. Выложите драники на бумажные полотенца, чтобы дать стечь маслу.

Кулинарные хитрости

● Замачивать сушеные грибы нужно обязательно. Можно в холодной воде, а можно и в молоке, оно смягчает резкий вкус грибов. После замачивания воду слейте, а грибы промойте. В той воде, в которой грибы замачивались, варить нельзя — бульон будет горчить.

● Варите рыбу со специфическим запахом — треску, камбалу, щуку, сома? Добавьте в воду немного огуречного рассола (1/2 стакана на 1 л бульона). Это уберет запах.

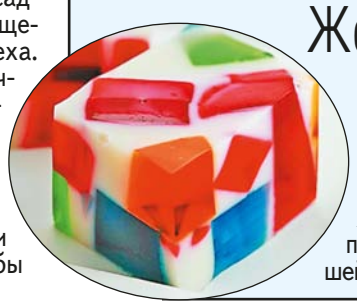
● Работая с песочным тестом, его нужно держать холодным. Если чувствуете, что оно становится теплым, например, при раскатке, убирайте на поднос — и в холодильник.

В доме малыш

«Мышки на полянке»

5 картофелин отварите до полуготовности, очистите. Вырежьте заготовки мышек. Срежьте верхнюю часть. Сделайте углубления. Пожарьте на растительном масле 200 г мясного фарша с луком, посолите, поперчите. Положите начинку внутрь картофелин. Накройте «крышечкой». Смажьте «мышек» растительным маслом. Запекайте при 200°С до готовности. Сделайте из маслин глазки и носик.

Желе «Разбитое стекло»



Разведите 4 упаковки желе по 85 г разного цвета по инструкции и оставьте на 3 часа. Порежьте на кубики. Разведите 2 пачки бесцветного желатина (по 85 г) в 1/2 стакана холодной воды. Когда желатин начнет набухать, добавьте 100 мл кипятка и растворите полностью. Влейте 400 мл сгущенки. Остывшей смесью залейте желе и дайте застыть.

Откровения

Родителям так и не смогла признаться...

Мама родила меня в маленькой сельской больнице в Казахстане. Там же рожала еще одна русская женщина...

У мамы родилась я — первый ребенок, дочь. И она была в ужасе. Муж хотел только сына. А соседка по палате родила четвертого мальчишку, хотя очень хотела дочку. Они разговорились... И в итоге мои настоящие родители уехали с сыном! А я попала в семью к хромому сапожнику и трем братьям. Не скажу, что меня обижали. Братья заступались, хотя особой близости между нами никогда не было. Все выросли простыми работягами. У меня, видимо, гены взяли свое: одна из всей семьи окончила техникум, потом институт. Переехала в Оренбург, вышла замуж. И маму свою туда забрала, когда она овдовела.

Умерла мама от инсульта. Говорить почти не могла, но дала знать, чтобы я заглянула в ее сумку для рукоделия. В сумке я нашла тетрадку. Там мама писала про больницу в казахской степи, про мою родную мать Катю. И как они заплатили акушерке-казашке, чтобы та не выдала мужьям их тайну про обмен детьми. Была там и фамилия моей настоящей матери. И я стала искать своих кровных родителей. С мужем к тому времени развелась, а детей так и не родила. Смыслом жизни стало найти мою настоящую семью.

Я их нашла. Оба были живы. С ними жил и их сын Павел — точнее, не их. Парень был инвалидом детства, но выучился, работал на дому. Я побоялась все рассказать отцу и матери. Вдруг не примут? Познакомилась как бы случайно с Павлом. Он оказался добрым мужчиной. У него врожденный дефект тазобедренного сустава, поэтому хромал в точности как его родной отец-сапожник. В остальном порядочный и одинокий, женат никогда не был. Через несколько месяцев Паша познакомил меня со своими родителями. Точнее, с моими. Мы расписались. Сейчас живем все вместе в доме, построенном моим отцом. Я родила дочку. А своим родителям так и не призналась. Какая разница, главное, мы — одна семья.

Л., Московская обл.

КАК ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНА ПРИРОДА!
ЗА МИЛЛИОНЫ ЛЕТ ДО ПОЯВЛЕНИЯ КОРОНАВИРУСА ОНА ПРИДУМАЛА ЧЕЛОВЕКУ УШИ, ЗА КОТОРЫЕ НАДО БУДЕТ ЦЕПЛЯТЬ МАСКУ.

Вожак Миша

Люди и звери

На рынке живет свора собак во главе с вожаком — огромным серым Мишей. Остальные — стерилизованные суки с клипсой в ухе. Все крупные и упитанные...

На рынке жить хорошо, сытно. Ходят за Мишей следом, сопровождают везде, вперед него не высовываются, подчиняются своему султану и директору по снабжению в одном лице.

Миша давно понял, что нужно быть приветливым к продавцам и покупателям, тогда и жизнь пойдет безбедно. Поэтому всем, кто на него глянет, машет хвостом, а если позовешь по имени, подходит и подставляет под руку голову — приласкаться. Люди польщены, восхищаются Мишиными размерами и щедро угощают сосисками, пряниками, творогом и другим продовольствием. Миша ест только мясные обрезки и хрящики, которые дают ему рубщики и продавцы, сосиски и пряники — дамам.

Только не он один такой умный. Две суки из его стаи зарабатывают самостоятельно. Только скажешь шепотом: «Миша, Миша!» — они уже тут как тут. А Миша тем временем раздает приветы и поклоны очередному покупателю. Получат по костомыге — и сыты. Я обычно своей собаке покупаю обрезь, а кости мне продавец дает бесплатно. Но вчера не было у меня в сумке костей. Однако хвостатые меня проводили до самого подъезда. Ага, мол, запомнили: мало ли, перебой какой с питанием, а добрый человек вот где живет, можно зайти.

Да, допишу про Мишины ум и власть над собаками, людьми и машинами. Когда Миша со сворой переходит дорогу, то выступает с тротуара на проезжую часть на полкорпуса и ругательно лает на машины. Водители, видя свору собак и опасаясь, что те кинутся под колеса, притормаживают. Миша перестает лаять и неспешно переходит дорогу вместе со своими фрейлинами. С выражением на морде: «Никакого порядка! Прямо дорогу перейти невозможно».

Анна Васильевна, Курск

Только дома до меня дошло, что ляпнула...

Мой начальник Петр Алексеевич с гордостью поведал, что стал дедом. Я была за него очень рада, принялась поздравлять. Дочь у них с женой единственный ребенок. Правда, она не замужем. Спрашиваю, как назвали внучку. Петр Алексеевич отвечает, что Ириной. «О, как хорошо звучит — Ирина Петровна!» — говорю я. Только дома дошло, что я ляпнула.

Оксана, Тула

Приобрела себе модную игрушку...

Не было у бабы заботы, купила себе брелок в виде модной сейчас антистресс-игрушки симпл-димпл, той, которая звонко чпокает пупырками. Сижу, смотрю сериал, верчу-кручу игрушку и думаю краем мозга: интересно, а она к коже причпокивается? Ну и угадайте, у кого сейчас на лбу фиолетовый засос размером с монету?

Владлена, Пермь

Надо для машины такой купить

Сделала домашнее ламинирование волос, расчесываюсь перед зеркалом. Тут в комнату заходит муж, интересуется, чем голову мыла, как шампунь называется. Я удивилась: зачем ему это? «Надо для машины такой купить, — отвечает. — В воду добавлять, чтобы тоже блестела после помывки».

Ирина, Самара

Ситуация — *Авторитеты дают советы*

Все сидят на моей шее!

Я люблю жить для других и не могу для себя. Так приучили с детства. Мною пользуются и дома, и на работе. Муж и дети (дочери 9 лет и сыну 11 лет) сидят на моей шее, свесив ножки. А тут я заболела. И, оказывается, посуду вымыть и приготовить никто не хочет. Пришлось с температурой 38,5 вставать и делать дела. Все к этому отнеслись как к должному. Очень горько... В свои 35 я выгляжу на 40. Как все изменить?

Алиса, Курская обл.

У вас синдром жертвы, а сейчас наступил момент осознания. Используйте его для изменения. В детстве вам прочно вбили в голову, что любить себя и жить для себя — это плохо. Но это не то, что не плохо, это необходимо, чтобы стать полноценной личностью, иметь свои интересы, цели и уметь любить других. Человек, не любящий себя, не любит других, даже если отдает им всю жизнь. Это гипертрофированное чувство долга. Вы моете посуду с температурой 38,5 не потому, что хотите сделать приятное любимым людям, а потому, что считаете, что должны. Поэтому истощаетесь, выглядите старше. Пора все менять!

Распишите обязанности между всеми членами семьи. Пусть участвуют и муж, и дети. Сначала они взбрыкнут. Объясните им, что это нормально. Не только на время болезни, а вообще. Но если обследоваться, то пара-тройка убедительных доводов найдется обязательно: анемия, вегетососудистая дистония, гипотония... Ведь для начала так им проще будет принять изменения образа жизни, и не придется на них давить (что вы не умеете делать). Расписание домашних обязанностей повесьте на стену. Если пришли, а что-то не сделано, не бросайтесь делать сами. Напомните домочадцам об их обязанностях. Дождитесь первой просьбы от домашних, на которую вам придется ответить отказом.

Займитесь чем-то для себя: бассейн, массаж, спортзал... Возьмите за правило: каждый день делать три вещи для себя. Разные! Не так: съела конфетку, съела шоколадку, съела булочку. А, например, так: сходила в гости к подруге, погуляла в парке, почитала любимую книгу.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Кое-что новенькое

УЧЕНЫЕ ВЫЯВИЛИ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СКОРОСТЬЮ ХОДЬБЫ И УРОВНЕМ ИНТЕЛЛЕКТА. ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЧТО У ТЕХ, КТО ХОДИТ БЫСТРО, КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТА НА 16 ЕДИНИЦ БОЛЬШЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО ХОДИТ МЕДЛЕННО.

Сын обсуждает всё только с мамой и бабушкой

Моему сыну 17 лет, и большую часть времени он общается с мамой и бабушкой. Обсуждает все только с ними, а меня просто не берет в расчет. Как быть?

Николай, Ивановская обл.

У мальчиков бывают очень противоречивые чувства по отношению к отцам: это и ревность, и соперничество, и боязнь негативной оценки. Скорее всего, вашему сыну важен не столько ваш мужской совет или оценка, сколько поддержка, которую ему почему-то проще получить от женской части семьи. Стать ближе сыну можно, дав ему понять, что вам интересно все, что с ним происходит. Рассказывайте о своих делах, постарайтесь понять, что его волнует, что радует. Подключайтесь к разговору с мамой или бабушкой. И главное: найдите возможность для выражения «молчаливого одобрения». Если гордитесь сыном, дайте ему почувствовать это!

Советы семейного психолога

Муж-подкаблучник: хорошо или плохо?

Почему женщины не уважают подкаблучников? Что случается с семьей, где жена — тиран, а муж — подкаблучник? Как из потенциального подкаблучника слепить хорошего мужа?

Альфа-самец или подкаблучник?

Многие женщины мечтают о брутальных мачо, сильных и уверенных мужчинах и презрительно относятся к романтичным. Это древние инстинкты. У наших предков выживание женщины зависело от мужчины. Поэтому инстинкты требуют альфа-самца — сильного, агрессивного, властного. С таким и выживешь, и потомство здоровое будет, и куском мяса всегда обеспечена. Но ведь сейчас другие времена! Женщины стали самостоятельными, сильными и не выживают за счет мужчин.

По статистике, среди женщин 35-50 лет альфа-самца хотят только 20%, а остальные 80% — равного партнера, друга. Альфа-самец хорош для бурных страстей, но испытаний семейной жизнью не проходит. Часто такие мужчины превращаются в тиранов, эгоистов и бабников.

Народная мудрость

Хороший муж всегда немного подкаблучник!

Нередко непривлекательные романтики становятся хорошими мужьями. Смотря какая женщина будет рядом. Если мудрая и спокойная — ее ждет счастливая семейная жизнь. А если такая «тигрица», которая ждала мачо, но по ошибке вышла замуж за «немачо», она будет всю жизнь пилить его и сделает из него подкаблучника, которого действительно не за что будет уважать.

Откуда берутся тихони

Почему потенциальных подкаблучников становится все больше?

1. Женщины стали сильнее. А кто воспитывает будущего подкаблучника? Властная и контролирующая мама. Воспитатели, учителя — все они женщины. Мальчик с детства привыкает слушаться женщин. Если мама подавляет парня, он — потенциальный подкаблучник. И выберет такую же жену, как мама.

2. Виноваты разводы. Дети часто растут без отцов. Мальчикам не хватает мужского воспитания.

3. Изменилась роль мужчин. Наша культура уже не воспитывает настоящих мужчин.

4. Женщины стали конкурентами. В бизнесе, карьере. Если женщина в этом обгоняет мужчину, это ведет к неверию в свои силы.

Какие бывают подкаблучники

*** Потенциальный.** Молодой мужчина, воспитанный сильной матерью. Изначально привык слушаться женщину. Хочет видеть в жене материнские качества: надежность, мудрость в совокупности с властностью. Часто выбирает женщин ярких и харизматичных. Боится женского гнева и истерик. Гибкий, умеет идти на компромиссы, романтик — это плюсы. Но есть и недостатки: нерешительность, неуверенность, правда, их со временем он может преодолеть. И гадкий утенок может в 30-40 лет превратиться в завидного жениха. Это зависит от женщины, с которой он свяжет жизнь.

*** Подавленный.** За годы жизни с властной, глупой и сварливой женщиной он окончательно потерял волю. Никчемная, слабая личность, неудачник по жизни. Ходит на задних лапках перед женой и перед любым превосходящим его морально человеком. Часто к этому добавляется алкоголизм. Алкоголь становится выходом в мир грез, где он представляет себя смелым и значимым. В домашнем хозяйстве справляется с любой работой, но безынициативен. Чтобы он взялся за дело, на него надо повысить голос. Иногда — при удобном случае — изменяет жене. Это его своеобразный протест.

*** Философ.** Предпочитает не связываться с женщиной из-за бытовых вопросов и поэтому со всем соглашается. Это может быть писатель, научный работник, углубленный в свою профессию человек, для которого важнее всего в жизни его дело. Все остальное его мало тревожит. Главное, чтобы был традиционный набор ценностей: дом, семья, дети и все шло без особой ругани и конфликтов.

*** Очарованный.** Искренне обожает свою женщину. Готов на все ради любимой! Хочет угождать ей, делать сюрпризы, баловать. Если женщина это оценит, из него получится хороший муж, хотя желание восхищаться и обожать со временем, конечно, немного успокоится. Если женщина будет манипулировать таким мужчиной, закатывать истерики и проявлять неуважение, то ничего хорошего из этих отношений не выйдет — такие мужчины часто бывают ранимы и мстительны.

Непривлекательные романтики могут стать хорошими мужьями. Смотря какая женщина будет рядом.

Мудрая притча

Падишах собрал всех мужчин с ближайших окрестностей. Поставил два шатра и сказал: «Кто считает себя подкаблучником — пусть идет в левый шатер, а кто не относит себя к таким — в правый». Все, кроме одного, ушли в левый шатер. Когда падишах спросил, как же так получилось, что из всех он один-единственный не считает себя подкаблучником, тот ответил: «Жена мне запретила идти вместе со всеми!»

Этапы жизни с подкаблучником

Чаще всего у пары жена-тиран + муж под каблуком отношения строятся по определенному сценарию. Чтобы не прийти к печальному финалу, надо вовремя остановиться.

1-й этап. В начале отношений (20-30 лет) всех все устраивает. Муж-сыночек находит в жене вторую маму и охотно отдает ей бразды правления.

2-й этап (30-40 лет). В семье начинаются конфликты: к этому времени муж успевает «повзрослеть», его отношение к миру меняется. Этому способствует профессиональный рост, появление детей. Но женщина уже привыкла командовать.

3-й этап (40-50 лет). Накопившиеся обиды отягощают мужское самолюбие, а желание быть хозяином становится все сильнее. Муж перестает конфликтовать с женой, ищет возможность начать новую жизнь. И однажды просто объявляет: «Я ухожу!» Как ему кажется, к более мягкой и слабой женщине, с которой он сможет почувствовать себя главой семьи. Но чаще всего инстинктивно выбирает тот же тип женщины, просто властность новой пассии более утонченная и скрытая.

Как слепить хорошего мужа

* Позволяйте ему чувствовать себя сильным и незаменимым. Проявляйте женскую слабость, просите помощи и поддержки.

* Помогайте реализовываться в работе. Но не ставьте трудновыполнимые задачи. Поощряйте его увлечения.

* Почаще хвалите за все, что он делает для семьи, а также его личностные качества. Такой мужчина привык оправдывать ожидания женщины — он из кожи будет лезть, чтобы соответствовать.

* Не принимайте единолично семейные решения. Выносите их на семейный совет. Пусть последнее слово окажется за мужем (или хотя бы пусть так думает).

* Давайте возможность выходить пару внутреннего недовольства, которое копится в душе мужа. Пусть смело высказывает то, что ему не нравится.

С. К. Тулаева, семейный психолог

Стихи наших читателей

Не обмани, не обмани...

Я на тебя смотрю
доверчиво:
«Не обмани, не обмани...»
Терзает осень долгим
вечером,
И зажигаются огни.
Любовь великая, нетленная
Коснулась нас чуть-чуть,
слегка.
Открылась дикая вселенная,
Отодвигая облака.
Неудержимо в счастье
верится,
У жизни тоже есть размах.
Но тут пришла моя
соперница
С ухмылкой красной
на губах...

Разлука

Когда любовь последний раз
Набросит шаль тебе
на плечи,
Вокзал возникнет
без прикрас,
И друг уедет в долгий вечер.
Я все пойму. Любовь
не светит.
И так жестоко беспокоит...
Завоет тихо мокрый ветер,
И вместе с ветром я завою.
Пусть я ранимая такая,
Но в силах, кажется, понять:
Пока дышу, пока живая,
Разлуку нужно побеждать.

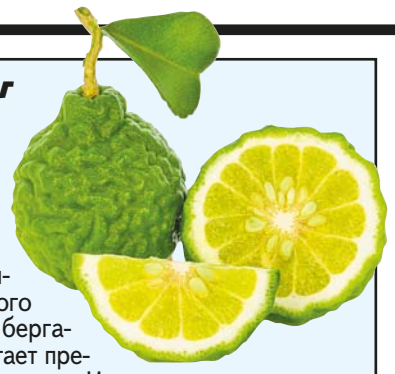
Женские мысли

А мне нужна любовь такая,
Чтобы всегда могла помочь,
Чтобы ждала, оберегая,
Чтоб не казалась долгой ночь.
А если скажут: «Слишком
много!»
Отвечу прямо и всерьез:
«Мужчина должен
быть от Бога,
Чтобы любить
его до слез».

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Сам себе косметолог

Зимний бальзам для губ



Понадобится 2 чайн. ложки пчелиного воска, 4 чайн. ложки касторового масла, 3-4 капли эфирного масла бергамота (оно обеззараживает и помогает предотвратить герпес), 1 чайн. ложка меда. Измельчите воск на терке. Смешайте масла, тертый воск и мед. Подогревайте, пока смесь не расплавится. Снимите с огня, немного остудите. Разложите по баночкам, дайте застыть и пользуйтесь на здоровье.

Апельсин — от морщин

Измельчите апельсиновую цедру и миндальные орехи (1:1), можно перемолоть. Чем мельче получится смесь, тем лучше будет результат. Разведите порошок кипяченой водой до консистенции сметаны. Держите маску на лице 30 минут, смойте теплой водой.

Для красивых ручек

На каждый день

Чтобы кожа рук дольше оставалась молодой, полезно делать массаж. Он улучшает циркуляцию крови и обмен веществ в клетках кожи.

Перед процедурой нанесите на руки специальный крем или натуральное масло. Движения должны быть плавными, с небольшим нажимом. Начинайте с запястья, постепенно продвигаясь к центру ладони. Не пропускайте ни миллиметра кожи. Заканчивайте массаж на пальцах. Особое внимание уделите их кончикам, так как здесь много нервных окончаний, их надо активизировать. Это полезно для всего организма.

После процедуры дайте рукам отдохнуть 5-7 минут, масло смойте и нанесите увлажняющий крем.

Раз в неделю подпитывайте кожу рук. Из-за небольшого количества сальных желез она практически не имеет защитной пленки, благодаря которой сохраняется влага. Смешайте 1 чайн. ложку глицерина, 2 ст. ложки воды, по 1 чайн. ложке жидкого меда и муки. Нанесите смесь на кожу рук на 20 минут. Смойте теплой водой.

МАССАЖ ПОВЫШАЕТ МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС И ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖИ, ВЫРАВНИВАЕТ ЕЕ ЦВЕТ, УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ НОГТЕЙ И УСИЛИВАЕТ ИХ РОСТ.

Локти у меня были как наждачка

Раньше у меня, как только начинался отопительный сезон, локти становились шершавыми, как наждачная бумага. Но я нашла средства от этой напасти. Готовлю маску из смеси растительного масла и сока лимона (10:1), или из пшеничных отрубей, разведенных до густоты сметаны молоком, или из меда и лимонного сока (2:1). Наношу массу на локти на 20 минут, потом смываю водой и смазываю питательным кремом.

Оксана, Тамбов

Волосы ополаскиваю настоем щирицы

Волосы нужно время от времени подпитывать. Я предпочитаю это делать с помощью растений. Ополаскиваю волосы настоем листьев амаранта запрокинутого (щирица). Волосы укрепляются, становятся пушистыми, сильными, блестящими. Настой готовлю так: 2 ст. ложки измельченной травы заливаю 1 л кипятка. Даю настояться, после развожу теплой водой (1:1).

Дарья Светличная

Пригодится

■ КРЕМ ДЛЯ ВЕК ПРЕКРАСНО ПОДХОДИТ ДЛЯ УХОДА ЗА КУТИКУЛОЙ.

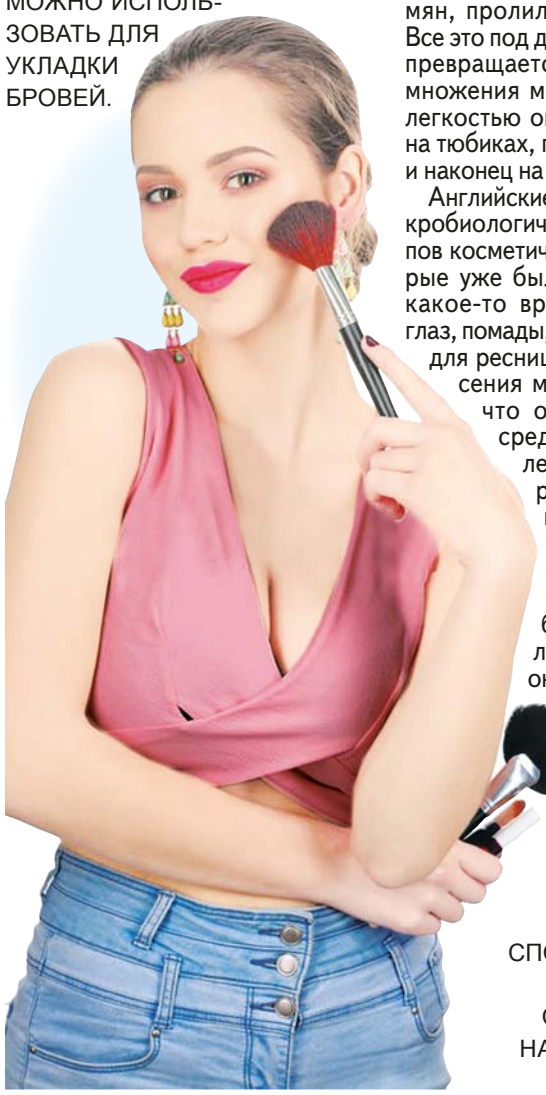
■ НЕ РАСЧЕСЫВАЙТЕ ВОЛОСЫ ЩЕТКОЙ ПОСЛЕ ТОГО, КАК НАКРУТИЛИ ЛОКОНЫ. ЛУЧШЕ ВЗБЕЙТЕ ЗАВИТКИ РУКАМИ.

■ КИСТОЧКУ ИЗ ЗАКОНЧИВШЕЙСЯ ТУШИ ДЛЯ РЕСНИЦ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ УКЛАДКИ БРОВЕЙ.

Прикинь на себя — **Авторитетное мнение**

Кто живёт в косметичке

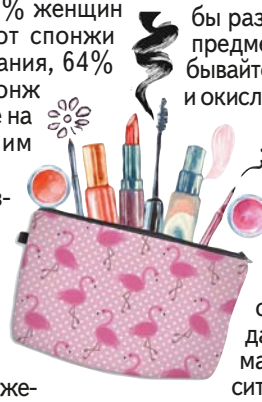
Оказывается, в косметичке обитают не только пудра, тушь и помада, но и многочисленные болезнетворные микроорганизмы. К такому выводу пришли ученые, исследовав содержимое сотен дамских аксессуаров.



МИКРОБЫ ЭТО ЛЮБЯТ...

В косметичку высыпалось немного пудры, потом щепотка румян, пролилась капля блеска... Все это под действием температур превращается в среду для размножения микробов, которые с легкостью оказываются сначала на тюбиках, потом на пальцах рук и наконец на лице.

Английские ученые провели микробиологические тесты пяти типов косметических средств, которые уже были в использовании какое-то время: подводки для глаз, помады, блеска для губ, туши для ресниц, спонжей для нанесения макияжа. Оказалось, что от 70 до 90% этих средств загрязнены болезнетворными бактериями. На них проживает золотистый стафилококк, кишечная палочка, различные энтеробактерии, грибы... Лидером по количеству бактерий оказались спонжи для нанесения макияжа. Причина проста — мало кто из женщин соблюдает правила использования косметики, моет и стирает косметичку. В ходе опроса исследователи выяснили, что 93% женщин никогда не очищают спонжи после их использования, 64% после того, как спонж падал на стол и даже на пол, продолжали им пользоваться.



Эти микроорганизмы могут вызывать местные гнойничковые воспаления кожи, раздражение, герпес, акне, воспалительные заболевания глаз. А при снижении иммунитета и серьезные инфекции, которые распространяются по всему организму.

ЧТОБЫ КОСМЕТИКА БЫЛА БЕЗОПАСНОЙ

Следите за ее сроком годности. Декоративные средства сохраняют яркость достаточно долго, что вводит в заблуждение относительно их пригодности. Указанные сроки годности говорят о состоянии консервантов, которые предотвращают размножение микроорганизмов внутри продукта.

Что касается спонжей для нанесения макияжа, то специалисты рекомендуют менять их как можно чаще и промывать после использования проточной водой с обычным мылом, как и кисти для макияжа.

БАКТЕРИИ БОЯТСЯ СПИРТА

Простой способ борьбы с микробами — спиртовой раствор. Хотя бы раз в 3-7 дней протирайте им предметы из косметички. Не забывайте прочищать от подсохших и окислившихся остатков средства внутреннюю часть крышки тюбика или отверстие дозатора. Также очень важно пользоваться только своей косметикой, не одалживать ее никому, особенно это касается средств для губ. Когда пользуетесь тестерами в магазине, обязательно просите у продавца-консультанта спрей-дезинфектор для косметики. Ну и последнее золотое правило — прежде чем взять из косметички средство, помойте руки или продезинфицируйте.

Д. К. Усманова, дерматолог-косметолог

Намотай на ус

СПОНЖИ — ИДЕАЛЬНАЯ СРЕДА ДЛЯ РАЗМНОЖЕНИЯ МИКРООРГАНИЗМОВ, ТАК КАК НА НИХ ОСТАЮТСЯ ВЛАГА И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. НА ОДНОМ СПОНЖЕ ОБИТАЕТ БОЛЬШЕ МИЛЛИОНА ЖИЗНЕСПОСОБНЫХ МИКРОБОВ.

Ответы на сканворд со стр. 20

	Х		П			С	О	Р	Г	О		В		М	
Ф	Е	О	Д	А	Л		У		Ы		П	Р	О	Н	О	Н	С
О		С		Т	О	Л	К	О	Т	Н	Я		Л		Ч		Л
Т	Э	Т	Ч	Е	Р		Н		Ь		Т	О	К	К	А	Т	А
О		Е		Н	Е	Д	О	Т	Е	П	А			У	Л	О	В
С	П	Л	Е	Т	Н	И		О		Е		Н	И	К	О	Л	Я
И					М	А	Р	К	С								Н
Н					А		С	Л	О	Г							И
Т						О		Е		Л							Н
Е						В	О	В	К	А							
З	В	Е	З	Д	О	Ч	Е	Т		У	В	Е	Р	Т	Ю	Р	А
						С	К	О	П	А							Р
					О		Л		Л								М
Б					П	Р	И	Ц	Е	П							А
О					Т		К	Е	Т	А							Д
Н	А	Л	А	Д	Ч	И	К		Л		К	Л	Е	В	Е	Т	А
А		Ь		Ж		К		П	Л	А	Т	О		И		Е	
П	О	Д	И	У	М		О		О		Ш	О	Н		Р		
А		И		Л	А	Н	Ч		Ф	У	Р	А		Т	Ю	Р	Я
Р	А	Н	Ж	И	Р		К	Р	А	Х		Д	И	А	Л	О	Г
Т		А		Я	С	Л	И		Н	О	Ч	Ь		Ж	А	Р	А

Есть ли смысл в витаминных «подпитках»?

Сейчас модно принимать не просто витамины, а специальные добавки — для кожи, для ногтей, для настроения. Что можно попить зимой для поддержания нормального состояния волос и кожи головы? И вообще, есть ли смысл в таких витаминных «подпитках»?

Ольга, Оренбургская обл.

Самые полезные для волос вещества — это витамины С, Е и группы В. Но вот стоит ли принимать их в виде таблеток, по отдельности или в составе комплексов — вопрос открытый. Гораздо лучше мы усваиваем витамины в натуральном виде, из пищи. Поэтому стоит добавить в рацион цитрусовые, орехи, оливковое масло, рыбу жирных сортов. А еще не забывать о гречневой каше. Все эти продукты полезны не только для волос, но и для иммунитета.

Г. К. Левченко, врач-трихолог

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Хочу найти непьющую и некурящую женщину из сельской местности из Сибири или Алтайского края, можно с ребенком и со II группой инвалидности. Переезд ко мне обязателен, я никуда поехать не могу, потому что мама сильно болеет. Если верующая, приму. Возраст значения не имеет. Сам я тоже инвалид II группы (ДЦП), не пью, не курю. Хочу любить и быть любимым. Хотелось бы встретить ласковую, заботливую и красивую женщину, чтобы все умела делать по дому. Мне надоело одиночество!

Александр, Алтайский край, тт. 8-913-258-73-27, 8-923-713-92-32

***

Вдовец, без вредных привычек. Мне 80 лет, рост 166 см, вес 65 кг. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной из сельской местности. Хочется пожить в селе, в городе надоело!

Александр, Ставрополь, тел. 8-906-479-88-57

***

Мне 50 лет, рост 173 см, вес 70 кг. Без вредных привычек, верующий, добрый, трудолюбивый, мастеровой. Познакомлюсь с такой же женщиной, которой одной тяжело (огород большой или еще что).

Михаил, Краснодар, тел. 8-929-831-42-35

ЖЕНЩИНЫ

Мне 61 год, рост 156 см, вес 78 кг. Ухоженная блондинка, на пенсии, но работаю. Своего жилья нет, снимаю комнату. Сыну 45 лет, живет на Украине, в Донецке, общаемся по телефону. Общительная, веселая, ласковая, нежная, добрая, уживчивая, не скандальная. Люблю готовить — 12 лет работала в Москве поваром холодного цеха в кремлевской столовой. Люблю чистоту и порядок во всем. Не приемлю хамство, ложь (сама никогда не вру). Без вредных привычек. Хочу познакомиться с мужчиной старше 60 лет, среднего роста, без вредных привычек, со спокойным, как у меня, характером, с собственным жильем. Если есть дети, чтобы проживали отдельно. Хочу прожить оставшуюся жизнь спокойно, во взаимопонимании, заботе друг о друге.

Любовь Николаевна, Воронеж, тел. 8-960-697-78-19

***

Мне 50 лет, инвалид детства II группы (растянутая речь). Живу в частном доме, где сейчас идет ремонт. Очень люблю детей, кошек, собак и путешествовать. Для совместного проживания на моей территории хочу познакомиться с мужчиной моих лет или немного старше. Звоните, если согласны на переезд.

Татьяна, ул. Крестьянская, 194, Майкоп, Адыгея, 385000, тел. 8-952-829-00-15

***

Только для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, отзывчивым, порядочным, простым мужчиной до 60 лет, с инвалидностью II-III группы, без жилищных проблем. С таким, который не оставит в трудную минуту и поддержит. Мне 50 лет, рост 160 см, вес 78 кг. Приятной внешности, без вредных привычек. Здоровье неважное (неврологическое заболевание, физических недостатков нет), но работаю. Была замужем, но счастье длилось недолго. Детей нет. Жду писем и звонков из Ставропольского или Краснодарского края, Ростовской области, Северной Осетии.

Ирина, Прохладный, КБР, тел. 8-988-728-22-61

***

Для дружеских отношений познакомлюсь с русским, порядочным, добрым, работящим мужчиной 63-66 лет, без вредных привычек, со своим жильем и автомобилем, живущим только в Белгороде или его пригороде. Мне 69 лет, рост 157 см, средней полноты. Образование высшее, по характеру добрая, спокойная. Давно в разводе, дети живут отдельно, внуков нет. Есть квартира и благоустроенная дача для отдыха с хорошим человеком и поддержания здоровья. На переезд не согласна и с кем-то съезжаться пока не планирую.

Без подписи, Белгород, тел. 8-951-765-11-05

***

Мне 70 лет, рост 167 см, вес 62 кг. Живу в своей квартире, сестер, братьев и детей нет. Кто так же одинок, звоните. Хитрых, завистливых, ехидных прошу не беспокоить. Мне очень одиноко, поэтому нужен друг.

Без подписи, Курск, тел. 8-915-526-41-23

***

Ищу надежную подругу моего возраста или старше для общения, а в дальнейшем для совместного проживания, чтобы делить радость и горе пополам. Мне 68 лет, без вредных привычек.

Анна, тел. 8-987-355-38-77

В деревню не поеду, так как не понаслышке знаю, какая там жизнь

Я простая, спокойная женщина без вредных привычек. Мне 56 лет, рост 163 см, вес 83 кг. Хорошая хозяйка, люблю чистоту и порядок. К труду приучена с детства, выросла в деревне в многодетной семье (нас у мамы было четверо дочек). Образование среднее техническое. Была замужем 18 лет, но семейная жизнь не сложилась (в разводе с 2005 года). Живу в небольшом городе, на берегу реки Хопер. Есть свой дом, огород 6 соток, а на улице возле дома целый сад. Из животных только кот Барсик. Хочу познакомиться с добродушным, спокойным, но очень одиноким мужчиной 53-65 лет, который хочет создать семью. Желательно вдовцом, не обремененным ни детьми, ни внуками. Уже хочется пожить для себя. У меня дети взрослые, самостоятельные. Живут далеко, поэтому видимся очень редко. Материальное положение мужчины не слишком важно, да и внешность особого значения не имеет, лишь бы не очень полный. Наличие автомобиля приветствуется. Сразу предупреждаю, что в деревню не поеду, так как не понаслышке знаю, какая там жизнь, поэтому только вы ко мне. А так, если созвонимся, то обо всем можно договориться. Буду ждать звонка от русского, милого, верного, несудимого мужчины.

Любовь, Саратовская обл., тел. 8-906-312-77-92

Может, какая-то землячка пригласит к себе?

Я живу в одном из городов Поволжья. Хотелось бы переехать за город (в поселок или поселение) в близлежащем районе. Так сложились обстоятельства, что осталась совсем одна. Одиночество, тяготы жизни, городская среда угнетают. Может, у кого-то из моих землячек в Чувашии есть возможность и желание пригласить меня к себе? Откликнитесь, кому так же, как и мне, одиноко. Буду благодарна, если отзовутся порядочные православные женщины. Я русская, среднего возраста. Порядочная, чистоплотная, без вредных привычек. Корыстных целей у меня нет. Мужа не ищу, отвечу только одиноким женщинам. Переехать в отдаленные города нет возможности. Телефон в редакции.

Марина Александровна, Чебоксары, Чувашия

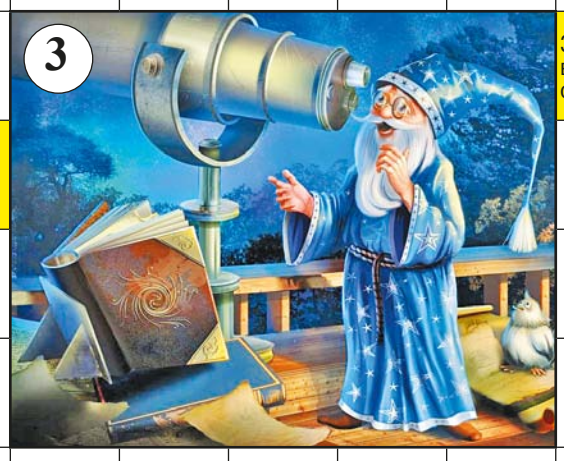
Думай, думай

МНОГИХ ЖЕНЩИН ВОЛНУЕТ ВОПРОС «КАК УДЕРЖАТЬ МУЖЧИНУ?». ЕСЛИ ХОТИТЕ БЫТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЧАСТЛИВОЙ — НЕ ЖИВИТЕ С МУЖЧИНОЙ, КОТОРОГО НУЖНО УДЕРЖИВАТЬ.

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41
Реклама

Процесс в листьях растений
Сеньор, живший в замке
Гостиница с подселением
Право на изобретение
Злак для веников
1
2
Луб для рогожи
И серб, и чех
Софи из фильма «Арабеска»
Шанельная ткань
Создание ямы
Бекки, Любовь Тома Сойера
Пихание в тесноте
Выговор мадам
Трижды обогнул Землю
Взрывчатое вещество
Откопанный мамонтенок
Краса культуриста
Валюта Аргентины
Пересуды
Неуклюжий, неумелый тип
Пьеса для фортепиано
Рыбацкий трофей
Вдохновитель Ленина
Хороший, что приводит к ухе
Экс-президент Саркози
1

«Вождь» администрации
2

«Единогласная» часть слова
Корм для каурки
Ответное «ау»
Он в песне не повторяется
Школьник в тридевятом царстве
Соединение кораблей
Музыкальный пролог
3
3

Знает все о свете
4

Наполеон...
Хищная птица
Пленка из вискозы
Вид соглашения
Удлинитель автомобиля
Лососевая рыба
Месть трусов
4
Спец по ремонту станков
Имя для англичанки
«Лекарство» от окулиста
Треть тройки
Повторно модная одежда
Бомбометание в царя
Отец Ромула и Рема
... Путорана
Живой локатор
Актер... Коннери
Игрушка-вертушка
Баба в ступе
Рабочее место манекенщицы
Второй завтрак
Машина дальнобойщика
Похлебка из хлеба с луком
Полная неудача, провал
Болтовня на двоих
Рейтинг долговязости
Детсад в два года
Варфоломеевская...
Погода «под градусом»

Для тех, кто верит

Мама и с того света помогает

Я ЗНАЮ, ЧТО НАШИ РОДНЫЕ НЕ ПОКИДАЮТ НАС НАВСЕГДА, А ПРОСТО ПЕРЕСТАЮТ СУЩЕСТВОВАТЬ НА ЭТОМ СВЕТЕ И ПЕРЕХОДЯТ В ДРУГОЙ.

Моя мама была ведьмой в седьмом поколении. Мы жили в небольшом поселке, и все односельчане это знали. Обращались к ней за помощью, но одновременно боялись. Мама имела власть над людьми и одним взглядом могла успокоить даже самого отъявленного дебошира. От ее взгляда становилось не по себе. Соседи, когда встречались с ней на улице, опускали голову. Но по необходимости приходили: просили закодировать пьющего, полечить больных... За работу мама брала очень дорого, но всегда помогала. Сельчане не любили ее, но ничего не смели сказать.

Когда мамы не стало, в поселке в эту честь даже устроили небольшой праздник. Люди пели и танцевали, пока мы горевали. Около двора у нас вытоптали все цветы, на машине порезали колеса и просто нагло смеялись в лицо, мол, кто же вас теперь содержать и защищать будет? Жить стало совершенно невозможно. Все будто с ума сошли. Сыну страшно было выйти на улицу, нас с мужем высмеивали, старались навредить.

Однажды я пришла домой после очередной встречи с соседками, которые толкнули меня в лужу и потом еще смеялись над тем, что рассыпала все продукты. Я расплакалась и стала просить маму хоть как-нибудь помочь. Долго мысленно говорила с ней, а потом на пару секунд в доме резко погас свет.

Утром я вышла проводить сына в школу и по пути встретила односельчанина, который постоянно задирал нас. Мысленно зажмурившись и приготовившись к самому худшему, я постаралась как можно быстрее пройти мимо. На удивление, дедок отскочил от нас, как от прокаженных. За целый день меня никто и словом не обидел. Соседки, которые вчера напакостили, даже улыбались и сами первые поздоровались.

Только потом мы узнали, что в ту ночь, когда я просила маму о помощи, она приснилась нашим обидчикам и всем пригрозила, что сживет со света, если еще хоть раз нашей семье что-нибудь плохое сделают. Одной из соседок мама показала ее горящий дом и сказала, что так и будет, если та хоть раз еще посмеет меня толкнуть. Вот так мама и после смерти защищает нас от злых людей. Это лишний раз доказывает, что наши родные не покидают нас навсегда, а просто перестают существовать на этом свете и переходят в другой. Но всегда находятся рядом и даже оттуда берегут нас.

А. Р., Ярославская обл.

Цифры и факты

■ РАНЬШЕ ЛЮДИ ДУМАЛИ, ЧТО, ЕСЛИ ПОЦЕЛОВАТЬ ОСЛА, ПРОЙДЕТ ЗУБНАЯ БОЛЬ.

■ ЛИШЬ НА 1% ТЕРРИТОРИИ АНТАРКТИДЫ НЕТ ЛЬДОВ.

■ ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ С ВОЗРАСТОМ УМЕНЬШАЕТСЯ В РАЗМЕРЕ.

■ КНИГИ О ГАРРИ ПОТТЕРЕ И КУБИК РУБИКА — САМЫЕ ПРОДАВАЕМЫЕ ТОВАРЫ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.

Чудеса природы

Лентикулярные облака — одно из красивейших и очень редких природных явлений. Они имеют правильную линзовидную форму и напоминают летающую тарелку. Интересная деталь — такие облака почти не двигаются, каким бы сильным ни был ветер. Лентикулярные облака обычно появляются с подветренной стороны горных хребтов, за хребтами и отдельными вершинами на высоте от 2 до 15 километров.

Ей-богу, правда!

Глина на завтрак, обед и ужин

В Новой Гвинее ученые обнаружили племя дикарей, которые не едят ничего, кроме липкой грязи. И многие доживают до 160 лет!

Исследователи наткнулись на племя моруака в самом сердце джунглей во время их обеда. Все, за исключением самых маленьких детей, сидели группой, вычерпывая из каменных чашек грязь и запихивая ее в рот с такой жадностью, как будто это какой-то деликатес. Заинтригованные ученые провели больше двух недель в племени, чтобы получше разобраться в жизни аборигенов. Каждое утро 20 мужчин собирали грязь для всего племени. Они подбирали камушки, веточки, насекомых. Потом женщины перемешивали все это и подавали к столу. Обычная пища, которую ели ученые, вызвала у аборигенов отвращение.

P. S. Моруака — не единственные в мире, кто питается глиной. Ее традиционно ели народы Русского Севера, перемешивая с оленьим молоком, индейцы Южной Америки, аборигены Австралии.

Прикинь на себя — *Народные приметы*

Не начинайте день со стирки

Про стирку и все, что с ней связано, издавна существует много примет. Ведь раньше эта работа была тяжелой и обременительной и занимала порой несколько дней.

■ Наши предки никогда не сушили белье ночью. Считалось, что это привлекает злых духов. Плохо, если на белье попадает лунный свет, — это может стать причиной душевных болезней и неудач. Если же ткань будет сохнуть на солнце, она наполнится энергией солнечного света и будет исцелять и согревать.

■ Категорически запрещается стирать белье на ночь. Но и раннее утро для стирки неуместно. Примета гласит, что тот, кто начинает день со стирки, смывает с себя удачу. Остается одно время — перед обедом.

■ День недели тоже нужно выбирать с умом. Если постирать белье в понедельник, всю неделю придется его сушить. Во вторник — тоже к беде. В субботу — можно поссориться с близкими, да и денег не будет. В воскресенье — к болезням и неприятностям. А вот среда — самый лучший день.

■ Издавна одежду разделяли на рабочую и праздничную и стирали ее обязательно отдельно. Так же как мужскую, женскую и детскую. Примета гласит, что перемешивание вещей членов семьи при стирке грозит неудачами, поскольку смешивается энергетика и нарушается гармония.

■ Если в семье кто-то умер, то вещи покойного необходимо перестирать как можно быстрее, иначе он будет страдать в потустороннем мире.

■ Нежелательно стирать и в день чьей-то свадьбы, чтобы молодожены не страдали потом от неурядиц и денежных проблем.

■ Если стирать во время дождя, могут начаться серьезные конфликты с супругом.

■ Чтобы новые вещи служили дольше, первый раз их стирают в новолуние.

■ Одеяла нельзя стирать в мае, а также на Рождество — это верный способ навсегда «вымыть» из дома члена семьи.

СУШИТЬ БЕЛЬЕ НОЧЬЮ НЕЛЬЗЯ. ЕСЛИ НА НЕГО ПОПАДЕТ ЛУННЫЙ СВЕТ — ЭТО МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ДУШЕВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

Ответы на кроссворд со стр. 22

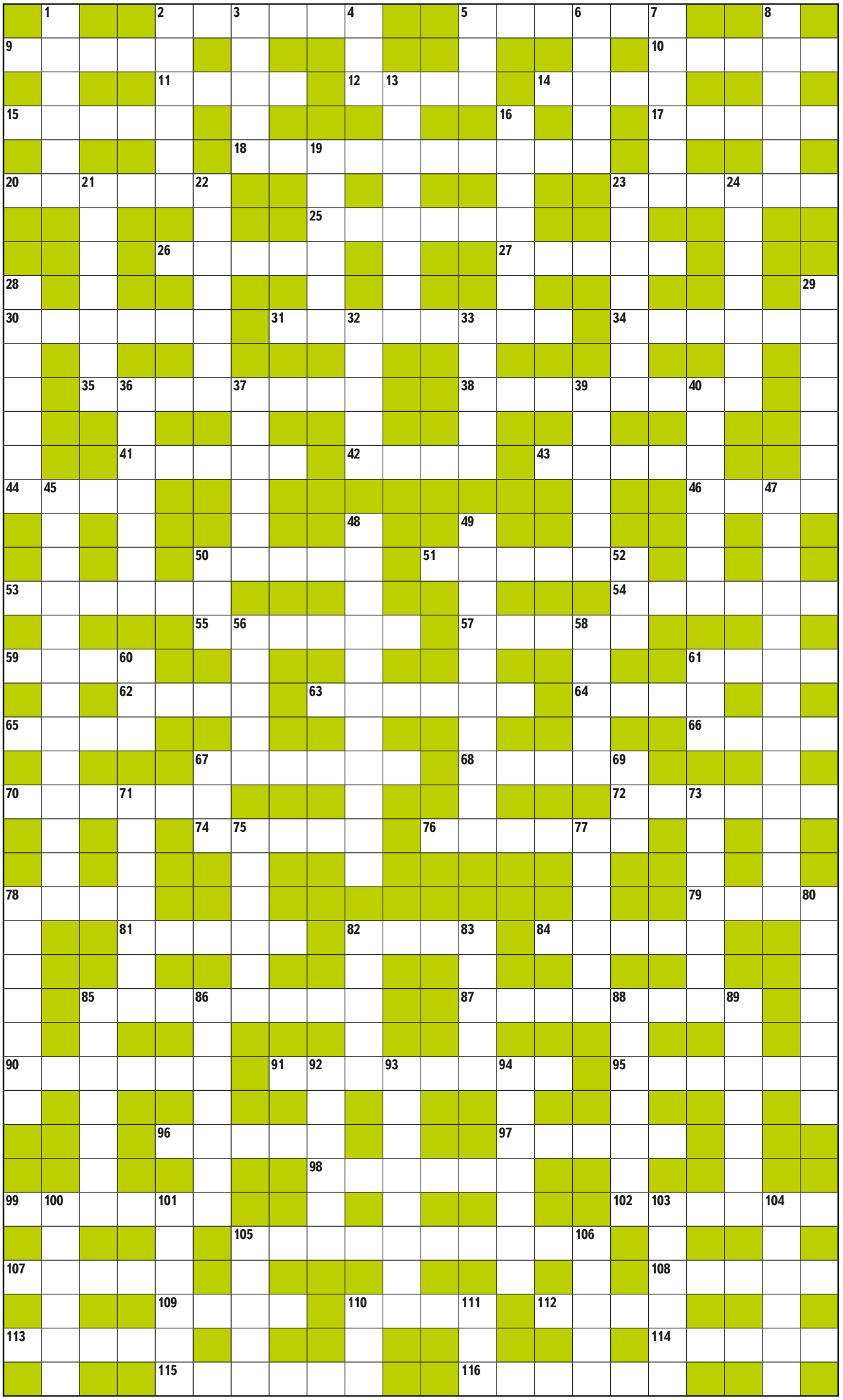
По горизонтали: 2.Анкета. 5.Бомонд. 9.Пресс. 10.Резка. 11.Айны. 12.Акер. 14.Ядро. 15.Взвод. 17.Жерло. 18.Респиратор. 20.Ендова. 23.Витраж. 25.Аромат. 26.Эскиз. 27.Имидж. 30.Квакер. 31.Камнепад. 34.Мериме. 35.Аспирант. 38.Приправа. 41.Налет. 42.Вьюк. 43.Тибул. 44.Моно. 46.Икар. 50.Пешка. 51.Текила. 53.Пломба. 54.Колосс. 55.Тоннаж. 57.Измор. 59.Треп. 61.Юмор. 62.Уезд. 63.Сирота. 64.Учет. 65.Инок. 66.Агра. 67.Янычар. 68.Фасад. 70.Постер. 72.Регата. 74.Долли. 76.Клипса. 78.Лгун. 79.Темп. 81.Омуль. 82.Криз. 84.Ляссе. 85.Параграф. 87.Пасечник. 90.Прикуп. 91.Скамейка. 95.Лучина. 96.Гримм. 97.Курск. 98.Бровка. 99.Сатурн. 102.Игарка. 105.Разнарядка. 107.Бочка. 108.Отрог. 109.Лоск. 110.Явка. 112.Нимб. 113.Риони. 114.Уступ. 115.Ядрица. 116.Анчоус.

По вертикали: 1.Грузин. 2.Асадов. 3.Кенар. 4.Ала. 5.Бар. 6.Ордер. 7.Дрожки. 8.Скалка. 13.Кринолин. 16.Утятина. 19.Смазка. 21.Дубрава. 22.Ассорти. 23.Водомер. 24.Розница. 28.Экстрим. 29.Реактор. 32.Мотив. 33.Пупок. 36.Синоним. 37.Рвение. 39.Причал. 40.Валидол. 45.Отоларинголог. 47.Аристократизм. 48.Закаливание. 49.Мефистофель. 50.Пат. 52.Акр. 56.Орден. 58.Олуша. 60.Пук. 61.Юта. 67.Ярд. 69.Дра. 71.Тошнота. 73.Гантели. 75.Обшлаг. 77.Селяне. 78.Лимпопо. 80.Пульман. 82.Кофта. 83.Запой. 85.Прирост. 86.Аспирин. 88.«Челюсти». 89.Клинкер. 92.Камбуз. 93.Магомаев. 94.Кокарда. 100.Агония. 101.Реалия. 103.«Глобус». 104.Клобук. 105.Растр. 106.Авизо. 110.Яна. 111.Ара.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Бумажная вопрошательница. **5.**Высший свет. **9.**Придавливающий механизм. **10.**Работа ножа. **11.**Аборигены Японских островов. **12.**Бог земли у египтян. **14.**Пушечный снаряд. **15.**Воинское подразделение. **17.**Пасть вулкана. **18.**Пылезащитная маска. **20.**Винная посудина на княжеском пиру. **23.**Узор из цветного стекла. **25.**Услада для носа. **26.**Предварительный рисунок. **27.**Образ, созданный для публики. **30.**Сектант-протестант. **31.**«Лавина» из обломков скал. **34.**Француз с новеллой «Кармен». **35.**Творец кандидатской диссертации. **38.**Перец или горчица. **41.**Нападение с неба. **42.**Поклажа на спине ишака. **43.**Сказочный канатоходец. **44.**Необъемное звучание. **46.**Сын Дедала. **50.**Шахматный рядовой. **51.**Мексиканская водка. **53.**Дырявому зубу затычка. **54.**Родосский гигант. **55.**Грузоподъемность корабля. **57.**Длительная осада крепости. **59.**Разговор ни о чем. **61.**Беззлобный родственник сатиры. **62.**Мценский у Лескова. **63.** Круглая, казанская. **64.**Обработка бухгалтерских документов. **65.**Затворник в келье. **66.**Город с Тадж-Махалом. **67.**Гвардеец турецкого султана. **68.**Парадная сторона здания. **70.**Плакат после перестройки. **72.**Гонки судов. **74.**Жена Стивы Облонского. **76.**Застежка на ухе. **78.**Комедия с Вициным «Неисправимый...». **79.**Адажио или анданте в музыке. **81.**Байкальский сиг. **82.**Приступ болезни. **84.**Вшитая в книгу закладка. **85.**Часть главы учебника. **87.**Работник среди ульев. **90.**Знал бы его — жил бы в Сочи. **91.**Мебель в сквере. **95.**Щепка для подсветки. **96.**Братья Якоб и Вильгельм. **97.**Соловьиный город России. **98.**Край футбольного поля. **99.**Шестая от Солнца планета. **102.**Порт на Енисее. **105.**План, спущенный военкому. **107.**Плавсредство юного Гвидона. **108.**Ответвление в горной цепи. **109.**Блеск, глянец. **110.**Секретная квартира шпиона. **112.**Сияние над головой святого. **113.**Река в Закавказье. **114.**Упор для ноги скалолаза. **115.**Гречишная крупа. **116.**Мелкая сельдевая рыбешка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Коренной житель Тбилиси. **2.**Поэт и прозаик Эдуард... **3.**Желтый певец-невольник. **4.**Конница Цезаря. **5.**Питейное заведение. **6.**Документ на получение жилья. **7.**Легкий открытый экипаж. **8.**Валик для раскатывания теста. **13.**Юбка с каркасом. **16.**Мясо домашней птицы. **19.**Масла для механизмов. **21.**Желудевая роща. **22.**«Винегрет» от шоколадной фабрики. **23.**Датчик расхода H_2O. **24.**Раздробленный опт. **28.**Спорт на адреналине. **29.**Сердце атомной электростанции. **32.**Побудительная причина. **33.**Впадинка на животе. **36.**Слово, близкое по смыслу. **37.**Большое усердие. **39.**Парковка у берега. **40.**Таблетки для сердечника. **45.**Доктор, избавляющий от ангины. **47.**Дворянская утонченность. **48.**Метод физиотерапии. **49.**Искуситель Фауста. **50.**Шахматный тупик. **52.**Земельная мера в Англии. **56.**Знак боевого отличия. **58.**Синелапая морская птица. **60.**Немного травы в руке. **61.**Мормонский штат США. **67.** 36 дюймов. **69.**Самая длинная река Марокко. **71.**Один из намеков на беременность. **73.**«Груз» для утренней гимнастики. **75.**Отворот на конце рукава. **77.**Деревенские жители. **78.**Поток, где лечил Айболит. **80.**Спальный вагон. **82.**Вязаная душегрейка. **83.**Беспробудное пьянство. **85.**Увеличение поголовья. **86.**Кислота против температуры. **88.**Фильм Спилберга про акулу. **89.**Высокопрочный кирпич. **92.**Корабельная кухня. **93.**Муслим, спевший «Королеву красоты». **94.**Значок на головном уборе. **100.**Предсмертное состояние организма. **101.**Факт из действительности. **103.**Театр, где играл Шекспир. **104.**Шапка архиерея. **105.**Совокупность строк на экране. **106.**Уведомление из банка. **110.**Имя актрисы Поплавской. **111.**Попугай под метр ростом.



Две блистательные сестры мира ясновидения ЛИЗА И РОЗА обещают:

Реклама

“Если Ваше Астральное число равно 7,

напишите в купоне сумму, которая Вам сейчас особенно необходима, и мы не только поможем Вам получить эти деньги, но и избавим Вас от всех финансовых проблем и тягот – и все это бесплатно!”

Кто такие сестры Лиза и Роза?

Вы, несомненно, слышали о нас. Нас зовут Лиза и Роза. Вот уже более 30 лет мы занимаемся ясновидением и предсказаниями. Нам известно, что существуют эффективные периоды привлечения денег, удачи и благополучия. И нам очень обидно, что тысячи людей, испытывая серьезные финансовые трудности, даже не подозревают о том, что есть способ раз и навсегда решить их проблемы! Сегодня мы хотим исправить эту несправедливость и помочь тем из Вас, кому особенно нужны деньги и кто нуждается в срочной помощи!

Это предложение на 100% БЕСПЛАТНО, но предназначено далеко не всем!

И вот почему: едва открыв в себе исключительные способности, Лиза и Роза поняли, что их главная цель – бороться с несправедливостью, которая нас окружает, и помогать людям. Поэтому, если у Вас есть финансовые проблемы, Вас преследуют неудачи, все в жизни складывается не так, как бы Вам хотелось, и порой Вам кажется, что удача отвернулась от Вас, внимательно прочитайте это послание до конца.

Каждый день, просматривая свою почту, Лиза и Роза с горечью осознают, как много людей живут в тяжелых условиях, не видя выхода. И большинство из них, в том числе и Вы, просто не знают, что уже в момент Вашего рождения Судьба приготовила Вам невероятные подарки и сюрпризы. Но Вы не видите знаков Судьбы, проходите мимо счастливых перемен и только поэтому не можете начать жить той счастливой жизнью, о которой так мечтаете и которая предназначена Вам по праву рождения... И определяющим фактором Вашей счастливой жизни является Ваше Астральное число!

Сегодня Лиза и Роза разыскивают человека, чье Астральное число равно 7, чтобы совершенно бесплатно помочь получить ту сумму денег, которая ему нужна. Ведь согласно нумерологическим расчетам знаменитых сестер именно этот человек в ближайшие недели может получить огромные деньги, если примет их помощь.

Вам трудно в это поверить?

Однако это абсолютная правда! Возможно, сегодня Вам кажется, что Вы родились под несчастливой звездой. Но позвольте Лизе и Розе доказать, что Вы заблуждаетесь.

Для этого Вам надо всего лишь рассчитать Ваше Астральное число, следуя инструкции. И если оно равно 7, срочно напишите Лизе и Розе, сколько денег Вы хотите получить, и сестры помогут Вам обрести счастье и навсегда избавиться от финансовых проблем!

Помощь Лизы и Розы не будет стоить Вам ни копейки ни сейчас, ни потом. Вам надо лишь вписать в Ваш Купон запроса на бесплатную помощь ту сумму, которая Вам необходима, и отправить его по указанному адресу. И обязательно напишите дату Вашего рождения.

Внимательно посчитайте!

Сложите число и месяц Вашего рождения. К полученной сумме прибавьте 12, от того, что получилось, отнимите 8. Затем отнимите число Вашего рождения. А к полученному числу прибавьте 3 и, наконец, от того, что получилось, отнимите месяц Вашего рождения. Ваше Астральное число равно 7? Значит, Вы тот самый человек, которого разыскивают Лиза и Роза!

ДРАГОЦЕННЫЙ ПОДАРОК ДЛЯ ВАС БЕСПЛАТНО!

Если Ваше Астральное число равно 7, и Вы ответите в течение следующих 5 дней. Лиза и Роза с радостью подарят Вам свой знаменитый Талисман силы и могущества. Этот Талисман уже принес счастье и удачу многим людям. И это не чудо: Талисман наделяет своего обладателя способностями эффективно противостоять внешним неблагоприятным факторам, осуществлять желания и притягивать денежные выигрыши. Носите Талисман с собой, и практически сразу Вы начнете ощущать его невероятную силу...

КУПОН ЗАПРОСА НА БЕСПЛАТНУЮ ПОМОЩЬ ЛИЗЫ И РОЗЫ

Заполните и отправьте (сегодня, если возможно) по адресу:
101000, г. Москва, а/я 774, «ДМСР». Телефон: (495) 748-85-63

❑ ДА, Лиза и Роза, у меня серьезные проблемы с деньгами, и мне действительно необходима Ваша помощь. Я заранее Вас благодарю.

❑ ДА, я рассчитал(а) свое Астральное число, и оно равно 7. Я указываю сумму, которая мне срочно нужна: _____ рублей.

❑ ДА, в подтверждение своего расчета я указываю мою дату рождения и оставляю мои контактные данные для связи со мной:

❑❑ ❑❑ ❑❑❑❑
число месяц год

Ф.И.О.: _____

_____

Индекс: _____ Адрес: _____

_____

_____

Телефон: _____ E-mail: _____

НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЬГИ – ЭТО НА 100% БЕСПЛАТНО!

☑ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «ДМСР» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

Подпись _____ Дата _____

Юр. адр.: ЗАО "ДМСР", 129090, Москва, ул. Гиляровского, д. 1/3 стр. 1. ОГРН 1057748263044

С 15 по 28 декабря

Главное — вовремя сказать себе «стоп»!

ОВЕН В жизни начнут происходить волшебные события. Иногда такое ощущение будет рождаться от неприметных мелочей, например, вам просто улыбнется случайный прохожий. Так что обращайте на них внимание. О зрении: чтобы улучшить его, прикладывайте к глазам мякоть тертых яблок 1-2 раза в день.

ТЕЛЕЦ Случится нечто и превратит снежный декабрь в цветущий май. Никакие проблемы не смогут сломить вашу волю и стремление всегда и во всем быть первым. Вашей целеустремленности можно только позавидовать. Но помните: во всем надо знать меру, иначе тот, кто высоко взлетает, иногда падает... Поэтому в погоне за успехом главное — вовремя сказать себе «стоп».

Если не хотите испортить себе жизнь, держитесь подальше от тех, кто уже испортил свою.

БЛИЗНЕЦЫ Научитесь верить в чудеса! Небесные светила обещают, что в ближайшее время многое разрешится само собой, как по взмаху волшебной палочки. И вы сможете вздохнуть полной грудью. А согреться в холодные зимние дни поможет имбирь с медом. Натрите корень имбиря, 1/2 чайн. ложки залейте стаканом крутого кипятка, добавьте мед, остудите и выпейте, когда продрогнете на морозе.

РАК Махните на нерешенные проблемы рукой и забудьте о них. Совсем скоро прогремит новогодний салют, и ваша жизнь наполнится новыми событиями. А чтобы грипп не испортил настроение, приготовьте такое снадобье: натрите на терке лимон с цедрой, добавьте натертую головку чеснока. Налейте 0,5 л воды, настаивайте 3-5 дней. Процедите и пейте по 1/2 стакана ежедневно всю зиму и весну.

ЛЕВ «А Васька слушает да ест» — вспомните эту поговорку. Что бы вам ни говорили, делайте только то, что считаете нужным, да еще и с удовольствием. О здоровье. Старайтесь реже бывать в местах большого скопления людей — вирусные инфекции только и ждут, на кого бы наброситься. Добавляйте в стакан теплой кипяченой воды по 1 чайн. ложке меда и лимонного сока и пейте утром натощак.

ДЕВА Не бойтесь переложить часть забот на другие плечи. Вам сейчас нужен отдых. Начинайте планировать новогодние праздники, если еще этого не сделали. Они станут особенными для вас. Объявите войну холестерину! Откажитесь от любого мяса, кроме курицы и кролика. Пейте ежедневно свекольный сок по 1/4 стакана за полчаса до еды, но перед этим пусть он отстоится в холодильнике 2-3 часа.

ВЕСЫ «Нельзя объять необъятное» — этот афоризм Козьмы Пруткова должен стать девизом на ближайшие две недели. Все успеть невозможно. Лучше займитесь здоровьем: пора укрепить десны. Смачивайте в соке каланхоэ ватный тампон и прикладывайте к деснам на 20 минут. Если они уже воспалены, повторяйте процедуру 3-4 раза в день после еды, а для профилактики — раз в неделю.

Человек, который смог сдвинуть гору, начинал с того, что перетаскивал мелкие камешки.

СКОРПИОН Чем быстрее столбик термометра движется к минусовой температуре, тем меньше будет желания двигаться и больше есть и спать. Не идите на поводу у собственной лени, иначе к Новому году так раздобреете, что придется встречать праздник в домашнем халате. Если уж захочется чего-то сладенького, балуйте себя вкусностями в первой половине дня. А вот квашеная капуста — то, что надо.

СТРЕЛЕЦ Из-за мелких неурядиц может ухудшиться настроение. Не дайте ему испортиться накануне новогодних праздников. Тем более, что скоро все наладится, и вы наконец сможете расслабиться. Отрицательные эмоции расшатывают нервную систему и снижают иммунитет. Ну а положительные — наоборот. Поэтому делайте выводы сами.

КОЗЕРОГ Появится желание что-либо изменить в жизни. Но не торопите события. Пусть все идет своим чередом. О здоровье. От перемены погоды у многих болит голова. С вами тоже это может случиться. Залейте по 1 чайн. ложке мяты перечной, мелиссы, кипрея (иван-чай) стаканом кипятка, дайте настояться. Разведите кипятком 1/4 стакана настоя и пейте как чай, добавив мед.

ВОДОЛЕЙ Нельзя грустить и унывать, если вдруг почувствуете необъяснимую тревогу. Чтобы избавиться от нее, отдохните в кругу семьи. Разделите с близкими радость от наступающих праздников. Ведь именно семья — это ваш мощный тыл и ваша защита в любой жизненной ситуации. А чтобы настроение всегда было на высоте, чаще ешьте бананы, сыр и хурму.

РЫБЫ Пусть вашим девизом на эти две недели станут слова: «Лучше ничего не сделать, чем все испортить». Старайтесь просчитывать все свои поступки на несколько шагов вперед. О здоровье: утепляйте поясницу — берегите почки. Если они уже побаливают, заваривайте очищенные тыквенные семечки кипятком из расчета 1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка и пейте как чай.

Стихи наших читателей

Время, принимаю твой каприз!

Жизнь моя катилась
кувырком,
Словно кто-то бросился
за ней.
Стал каким-то новым
стариком
Ты, свидетель юности моей.
Время разлучило нас весной,
В зимний вечер заново свело,
Прежде посмеявшись
за спиной.
Мне с тобой по-прежнему
светло.
Понимаю — можно не успеть.
Время, принимаю твой
каприз:
Лучше с милым в небо
улететь,
Чем катиться одиноко вниз.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

ПОЧТА РОССИИ
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

- **Ищем причину** Дёргается глаз...
- **Лечебная гимнастика** Йога от геморроя.
- **Для тех, кто болен диабетом** Кожа зудит. Почему такие муки?
- **Не упусти время** Сердце и COVID-19.
- **На приёме у нефролога** Камни в почках.
- **Прикинь на себя** Как не попасть в рабство к тонометру.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **96795** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 08.12.2021 г.
Подписано в печать 01.12.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00

№25 (657)
Тираж 77795 экз.
Заказ №1007
Объем 6 п. л.
16+